

Звезда соцсети. Подарочное издание

ДЭВИД БЕРНС

НОВАЯ
ТЕРАПИЯ
ТРЕВОГИ,
ДЕПРЕССИИ
И НАСТРОЕНИЯ

БЕЗ ТАБЛЕТОК

РЕВОЛЮЦИОННЫЙ МЕТОД



Издательство
АСТ
Москва

УДК 616.85
ББК 56.12
Б51

Права на перевод получены соглашением с PESI Publishing, Inc., Eau Claire, Wisconsin, USA. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

David D. Burns
**Feeling Great: The Revolutionary New Treatment
for Depression and Anxiety**

Бернс, Дэвид.

Б51 Новая терапия тревоги, депрессии и настроения. Без таблеток. Революционный метод / Дэвид Бернс. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 592 с. — (Звезда соцсети. Подарочное издание).

ISBN 9781683732884 (англ.)
ISBN 978-5-17-152299-5

Доктор Дэвид Бернс — всемирно известный психиатр, ученый. В 1980 году вышла его книга «Терапия настроения». С тех пор она занимает высшие строчки в рейтинге Amazon среди книг по профилактике и лечению расстройств настроения. Прошло более 40 лет, все это время автор вел исследования депрессии и тревожности. Более 40 000 часов было посвящено лечению людей с серьезными расстройствами настроения. Появились новые данные, изменился подход к лечению депрессии. Пришло время новой версии знаменитой книги.

Перед вами самое последнее, дополненное издание классической работы Дэвида Бернса. В ней вы найдете результаты новейших исследований, а также более 50 техник, которые помогут побороть негативные мысли и вызванные ими тревогу и подавленное настроение. Новые методы помогут развить чувство радости и позитивное отношение к себе и жизни.

УДК 616.85
ББК 56.12

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 9781683732884 (англ.)
ISBN 978-5-17-152299-5

© 2020 by David Burns
© Кучина С., перевод на русский язык, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об этой книге	6
Предупреждение	8
Благодарности	10
Вступление. Тогда и сейчас	12

РАЗДЕЛ I

Как превратить депрессивные переживания

и тревогу в радость	21
1. Как вы себя чувствуете?	22
2. Терапия настроения за пятнадцать минут. Краткое содержание	34
3. Плохое настроение, проблемы в отношениях, привычки и зависимости: как и почему мы им поддаемся	56
4. История Карен: «Я плохая мать»	82
5. История Мелани: «Она расскажет другим, и те меня осудят!»	119
6. Быстрое исцеление возможно или это просто выдумки?	155
7. История Марка: «Я плохой отец»	161
8. История Мэрилин: «У меня рак легких четвертой стадии»	179
9. История Сары: «Я боюсь микробов!»	201
10. Как изменить ваши чувства (часть первая). Ежедневник настроения	214

11. Как изменить ваши чувства (часть вторая).
Великий побег 250

РАЗДЕЛ II

- Как сокрушить искаженные мысли 257
12. Все или ничего 258
13. Обобщение 266
14. Мысленная фильтрация и игнорирование
 позитивного 277
15. Поспешные выводы. Телепатия 286
16. Предсказание будущего (часть первая).
 Безнадежность 300
17. Предсказание будущего (часть вторая). Тревожность.. 323
18. Преувеличение и преуменьшение 351
19. Эмоциональная рационализация 362
20. Утверждения «должен — не должен» 376
21. Ярлыки 390
22. Обвинение себя и других 397

РАЗДЕЛ III

Духовно-философское измерение:

- четыре «Великие смерти» личности 421
23. Есть ли у вас личность? Нужна ли она вам? 422
24. Существуют ли люди, которые действительно
 лучше других? Относитесь ли вы к ним? 431
25. Существуют ли люди, которые действительно
 хуже других? Относитесь ли вы к ним? 442
26. Будем конкретными: какие у вас недостатки? 452
27. Как стать «благодарным мертвецом» 460

РАЗДЕЛ IV**Практика профилактики рецидивов 479**

28. Как вы чувствуете себя сейчас? 480

29. Всегда чувствовать себя прекрасно! 485

РАЗДЕЛ V**Последние исследования.****Поддерживает ли наука ТЕАМ-КПТ? 497**

30. ТЕАМ-КПТ и искусство микронейрохирургии 498

31. Что вызывает депрессию и тревожность?

Как лучше всего их лечить? 516

РАЗДЕЛ VI**Дополнительные ресурсы 549**

32. Полезные бесплатные ресурсы специально для вас! . . . 550

33. Пятьдесят способов исправить мышление 556

Об авторе 588

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

«Удивительная и мощная! Эта книга — настоящий глоток свежего воздуха, который дарит надежду и дает инструменты для достижения счастья и просветления. Доктор Бернс убежден, что ваши страдания, негативные мысли и чувства — это не симптомы психического расстройства. Нет, это выражение самой удивительной и прекрасной части вашей сущности. Предупреждаю: это не та книга, в которой можно читать страницу за страницей и ждать, когда настанут перемены. Чтобы быстро и радикально изменить свою жизнь, вам нужно выполнять приведенные в ней упражнения. Если вы готовы закатать рукава и потрудиться, эта книга для вас!»

Сара Вердуско Шейн,
семейный психотерапевт

«Новая книга доктора Бернса — абсолютный прорыв! Я психотерапевт и регулярно пользуюсь методами из этой книги в своей частной практике. Моим пациентам не просто становится лучше, это происходит быстрее и эффективнее, чем раньше! А еще, воспользовавшись этими инструментами в собственной жизни, я шла к личному просветлению, которого и ожидать не могла. Доктор Бернс — гений, а эта книга — настоящий подарок всем нам».

Сара Лионетти Хестер,
семейный психотерапевт

«Потрясающе, иначе не скажешь! Стремительное, эффективное и нелекарственное лечение тревожности и депрессии никогда еще не было настолько доступным. Благодаря этой книге невероятно мощная и эффективная терапия становится понятной и доступной для широкого круга читателей».

Майкл Д. Гринвальд,
доктор философии, клинический психолог

«Настольная книга для всех, кто страдает от депрессивных переживаний и тревоги. Доктор Бернс простым, понятным языком рассказывает, как все мы можем жить более счастливой, успешной и здоровой жизнью. Автор — настоящий стратег в области душевного здоровья и гений, который действительно может помочь побороть депрессию и тревожность».

Мэттью Мэй,
доктор

«Я влюбилась в эту книгу. Потрясающее чтение. В десять раз круче, чем предыдущая книга доктора Бернса!»

Кристиан Андерсон

«Эта книга полна инструментов, которые помогут вам превратить подавленность и тревогу в радость и уверенность, как бы ни повернулась жизнь».

Ронда Баровски,
социальный работник,
доктор психологии

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Идеи и техники, предложенные в этой книге, не могут заменить консультаций с квалифицированным специалистом. Имена и любые детали, из-за которых личности описанных в книге пациентов могут быть раскрыты, изменены. Любые совпадения с реальными людьми, ныне живущими или уже умершими, случайны.

Когда я описываю случай депрессивного или тревожного состояния, а также привожу пример того, как работает конкретная техника, то обычно выбираю ситуацию с позитивным исходом и рассказываю об излечении. Довольно часто в примерах пациенты добиваются улучшений быстро и без так называемого отката. Такой подход помогает читателю быстрее научиться применению различных техник и дает ему надежду — а это, по моему мнению, главное условие для исцеления.

Однако я прошу вас не воспринимать приведенные примеры как гарантию того, что те же техники будут одинаково эффективны для вас, ваших друзей или близких. Все мы уникальны и по-разному реагируем на одни и те же методы. Поэтому, несмотря на то что описанные мной техники действительно эффективны, далеко не каждый читатель этой книги или клиент психотерапевта сможет достичь настолько же быстрых и радикальных перемен в жизни.

Некоторые, более тяжелые проблемы потребуют более продолжительного курса лечения. Но как я не перестаю верить в лучшее, когда работаю со своими пациентами, так и вас призываю не опускать руки. Такой подход показал себя невероятно эффективным: как только вы сделаете первые шаги, двигаться к цели будет намного легче.

*Эта книга посвящается Оби, моему лучшему другу
и наставнику, который, к сожалению, покинул
меня осенью 2016 года, и Робу, самому преданному
почитателю моего метода!*

БЛАГОДАРНОСТИ

Я хочу поблагодарить моих дорогих коллег, которые внесли невероятный вклад и в развитие *TEAM-КПТ**, и в проведение вечерних тренингов по вторникам в Стэнфорде, — доктора философии Джилл Левитт, доктора Мэттью Мэя, доктора Хелен Йени-Комшиан и доктора Даниэль Леви.

Благодарю моих чудесных ведущих еженедельного подкаста *Feeling Good* — докторов Фабрис Нье и Ронду Баровски. Если вы до сих пор не знаете об этом проекте, заходите на мой веб-сайт (www.feelinggood.com), в *iTunes*, на *YouTube* или страницу в *Facebook***. Если вы занимаетесь психотерапией профессионально, или сами находитесь в терапии, или просто интересуетесь самостоятельной борьбой с депрессивными и тревожными состояниями, наши подкасты помогут вам быстрее освоиться.

Большое спасибо Майку Кристенсену, который много раз участвовал в моих ежедневных подкастах. Майк занимается *TEAM-КПТ* в Канаде удаленно, а также предлагает превосходные онлайн-курсы по *TEAM-КПТ* для специалистов по душевному здоровью во всем мире.

Я хочу поблагодарить *многих* моих прекрасных коллег, включая всю рабочую группу в институте *Feeling Good* в Маунтин-Вью (штат Калифорния), а также всех тех, кто оказал мне неоценимую помощь, читая главы этой книги в процессе моей работы над ней.

* *TEAM-КПТ* — когнитивно-поведенческая терапия, использующая подход *TEAM*:

T = Проверка (от англ. Testing);

E = Эмпатия (от англ. Empathy);

A = Оценка сопротивления (от англ. Assessment of Resistance);

M = Методы (от англ. Methods). — *Прим. ред.*

** Социальная сеть, принадлежащая компании *Meta*, деятельность которой запрещена на территории Российской Федерации. — *Прим. ред.*

Спасибо Зейну Пирсу, Дэйзи Гревал, Джону Грэму, Мэрилин Кофи и Стивену Пфляйдереру.

Огромное спасибо доктору Брендону Вэнсу и его коллегам Марку Ноблу и Даниэль Леви, которые прочитали всю рукопись книги и дали ценные комментарии. Не могу не упомянуть Линду Джексон, моего издателя в PESI, и Дженессу Джексон, редактора этой книги. Для меня огромная радость — работать с вами обеими. Я очень благодарен вам за прекрасную техническую поддержку, а еще за теплую, позитивную и сказочную работу в команде!

Кроме того, я хотел бы поблагодарить всех тех, кто невероятно помог мне при написании книги, разрешив поделиться их личными историями. Несмотря на то что я изменил детали, чтобы скрыть личности этих людей, все истории реальны. Примеры помогли мне сделать эту книгу живой и вдохновляющей.

Наконец, я хочу поблагодарить мою любимую жену Мелани за ее любовь, поддержку и терпение. А еще за потрясающую, искреннюю помощь в работе над этой книгой, в том числе в ее редактировании!

ВСТУПЛЕНИЕ. ТОГДА И СЕЙЧАС

Когда мы жили в Филадельфии, нам с женой понадобилось сделать дома ремонт. Он продлился пару недель. В последний день Фрэнк, наш плотник, заканчивал кое-какую работу у входной двери. Проходя мимо него, я заметил, что он выглядит расстроенным. Тогда я сказал Фрэнку, что мы с женой в восторге от того, как он потрудился над нашим домом, сделав его еще красивее, и нам грустно прощаться.

Фрэнк поблагодарил меня и поинтересовался, можно ли задать мне вопрос. Он слышал, что я психиатр, но не хотел показаться навязчивым. Я ответил, что с радостью помогу, если смогу. Фрэнк рассказал, что чувствует себя подавленным, и спросил, не разбираюсь ли я в депрессии и не могу ли посоветовать какое-нибудь лекарство.

Я не мог ему не помочь, ведь он так трудился для нас, и поэтому я рассказал Фрэнку, что депрессивные переживания — это часто результат нашего мышления. И поинтересовался, не замечал ли Фрэнк в последнее время, что перепады настроения сопровождаются дурными мыслями, о чем он думал, что говорил самому себе.

Фрэнк ответил, что много думал о старении. Говорил себе, что его тело скоро перестанет справляться с прежним ритмом, и боялся, что тогда ему не хватит денег, чтобы обеспечивать себя и жену на пенсии. После окончания школы он занимался только плотницким делом. Теперь, когда ему было за шестьдесят, он вдруг осознал, что за жизнь так и не сделал ничего значимого. Казалось, Фрэнк вот-вот заплачет.

Я посочувствовал ему. А потом предложил ему попробовать применить так называемую технику двойных стандартов, которая, как мне показалось, может ему помочь. К слову, большинство из

нас неосознанно пользуется этой техникой. Когда мы расстроены или не можем добиться своей цели, мы склонны ругать себя и подвергать жесткой критике. Но если бы подобные проблемы были у близкого друга, то мы отнеслись бы к нему с гораздо бóльшим состраданием и поддержкой. Техника заключается в том, что нужно осознать этот факт, а затем спросить себя: готов ли я поговорить с самим собой с тем же состраданием и поддержкой, какую оказал бы близкому другу? Не все методы подходят всем, но этот обычно эффективен для всех, кто его применяет.

Я попросил Фрэнка представить, что он говорит с близким другом, который очень похож на него, как его клон или потерянный в детстве брат-близнец. Этот воображаемый друг тоже был плотником и теперь вот-вот должен выйти на пенсию. И он тоже с самой школы занимался только плотницким делом. Я спросил Фрэнка, что бы он сказал такому собеседнику, если бы тот признался, что чувствует себя так же подавленно, как сам Фрэнк. Сказал бы он своему другу следующее?

Да, ты стареешь. Твое тело начинает тебя подводить. И если ты выйдешь на пенсию, у тебя закончатся деньги и ты не сможешь обеспечивать жену и семью. За всю жизнь ты так и не сделал ничего значимого.

Сначала Фрэнк меня не понял. Он подтвердил, что *так и сказал бы другу*, потому что это правда.

Я сказал: «Ладно, давай убедимся, что понимаем друг друга. Представим, что я твой друг. Меня зовут Дэвид, но в остальном я точно такой же, как ты. Я тоже плотник, и моя жизнь полностью совпадает с твоей. Скажи мне все это: что я старею, что тело начинает меня подводить, что моя жизнь была бессмысленна и так далее».

Фрэнк задумался и замолчал секунд на десять. А потом ответил: «Док, я не уверен, что другу можно такое говорить».

Я спросил: «Почему?»

Фрэнк объяснил, что было бы жестоко так унижать друга, к которому он хорошо относится, и что все эти утверждения кажутся ему недостаточно справедливыми, а то и вовсе неверными.

Я спросил Фрэнка, что бы он сказал Дэвиду, своему другу. Фрэнк ответил:

Несмотря на то что ты стареешь, ты все еще можешь выполнять прекрасную работу. Даже если сократишь нагрузку — и, по правде говоря, ты этого заслуживаешь, — ты все еще будешь продуктивным. И, боже, посмотри, как ты чудесно потрудились над этим домом! Владельцы в восторге, и результат твоей работы действительно выглядит отлично! Кстати, даже если ты решишь выйти на пенсию, у тебя есть неплохие накопления, и вы с женой сможете на них прожить. Наконец, и это, наверное, важнее всего, подумай о той радости, которую ты принес в жизнь людей, на которых работал все эти годы. На тебя ни разу не жаловались, ты всегда хорошо работал по честной цене и никогда никого не обманывал. Это то, что действительно важно. Тебе есть чем гордиться!

Я сказал Фрэнку, что его слова прозвучали справедливо, а потом уточнил, правда ли это или он сказал так, чтобы поддержать меня.

Фрэнк ответил, что это чистая правда.

Тогда я спросил: «Если в отношении меня эти слова — чистая правда, а я точно такой же, как ты, может быть, в отношении тебя они тоже чистая правда?»

Он на секунду задумался, а потом ответил: «Наверное, в отношении меня они тоже правдивы. Вы правы!»

Я объяснил ему, что причина его депрессивного настроения крылась не в старении, а в том, что он думал о жизни негативно. Жесткие слова, которые он говорил самому себе, расстроили бы любого. Я спросил Фрэнка, готов ли он общаться с самим собой так, как говорил бы с близким другом, очень похожим на него.

В этот момент у него в голове как будто зажглась лампочка, и Фрэнк воскликнул: «Так проблема просто в том, как я думаю? В моих негативных мыслях?»

Я ответил: «Да».

Он сказал: «Ух ты, мне стало гораздо легче! Спасибо, док!»

Я объяснил ему, что техника, которой мы воспользовались, относится к когнитивной терапии, потому что с ее помощью мы

учимся менять образ мыслей, то есть наши когниции. А еще мы справились за пять минут, и ему не пришлось пить таблетки.

Я ОБОЖАЮ, когда так происходит. Это одна из главных радостей в моей жизни. Поэтому я написал «Терапию настроения» почти сорок лет назад. Я хочу, чтобы люди поняли следующее:

1. Вы ЧУВСТВУЕТЕ так, как вы ДУМАЕТЕ. Другими словами, ваши негативные эмоции, такие как уныние и тревога, — это итог ваших мыслей, а не жизненных обстоятельств.

2. Негативные мысли, которые вас расстраивают, почти всегда запутанные и перевернутые с ног на голову. Они не отражают истинное положение вещей.

3. Если вы измените образ МЫСЛЕЙ, то сможете изменить свое САМОЧУВСТВИЕ.

И вот что действительно важно. Перемены могут произойти очень быстро, даже если вы чувствуете тяжелую подавленность и тревогу.

Несколько дней назад мне пришло потрясающе письмо от моего уважаемого коллеги, доктора Роберта Шахтера:

Я хочу поделиться переживанием, которое растрогало меня до слез. Женищина из Небраски — ее дочери, моей пациентке из Нью-Йорка, уже двадцать лет — рассказала, что была под глубоким впечатлением от книги «Терапия настроения» еще тогда, когда ее дочь только появилась на свет.

Женищина поведала историю, которая произошла, когда ее дочь ходила в детский сад. Воспитательницу ее дочки уволили. Женищина хорошо относилась к воспитательнице и очень переживала за нее, поэтому она пришла к ее дому и оставила на пороге книгу «Терапия настроения».

Их пути разошлись, и, когда через какое-то время они встретились, воспитательница сказала: «Я хочу Вас поблагодарить. Знайте, что Вы спасли мою жизнь! Мой отец покончил с собой, и в тот день, когда Вы пришли, я собиралась последовать за ним. Эта книга спасла меня. Спасибо». И тогда мама моей пациентки сказала: «Благослови Бог доктора Бернса!»

Я получил десятки тысяч писем от людей с депрессией, которые прочли «Терапию настроения». Поначалу это было удивительно, ведь я никогда не считал, что эту книгу можно использовать для помощи самому себе. Я всего лишь делился своим восторгом от тогда еще нового немедикаментозного способа лечения депрессии под названием когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), первопроедцами которой стали доктора Альберт Эллис и Аарон Бек. Я и не думал, что сама эта книга будет иметь эффект антидепрессанта.

Однако с тех пор эффект «Терапии настроения» был подтвержден множеством опубликованных исследований. Например, доктор Форрест Скогин из университета Алабамы считает, что, даже просто дав книгу пациенту, который нуждается в лечении умеренной или тяжелой депрессии, можно на 65 % повысить вероятность устойчивого облегчения его состояния в течение четырех недель без другого лечения. В дополнение к этому повторные исследования через два и три года показали, что состояние таких пациентов продолжает улучшаться без психотерапии и антидепрессантов.

Многие исследователи подтвердили, что эффект «библиотерапии» (лечения чтением) от «Терапии настроения» сравним с психотерапией или лечением антидепрессантами. Подобные выводы очень радуют, ведь купить книгу значительно дешевле, чем лечиться у психотерапевта или принимать лекарства. А еще у нее нет побочных эффектов!

Но есть и другая сторона медали. Что с теми 35 % пациентов, которые *не* вылечились и которым *не* стало легче после прочтения книги? Почему же их состояние не изменилось? Чем они отличаются от людей, которым стало легче за четыре недели? Я подумал, что, если разобраться в этом, можно совершить еще один прорыв.

Проведя тысячи часов индивидуальных консультаций с пациентами, которые страдали от тяжелой депрессии и тревожности, опубликовав множество исследований о том, почему психотерапия помогает или нет, я нашел ответ. Поэтому и написал эту книгу.

В отличие от «Терапии настроения», которая была посвящена когнитивной революции, эта книга посвящена революции мотивации. В ее основе простая идея — иногда мы «застреваем» в депрессивном состоянии и тревоге из-за сложного отношения к излечению. Несмотря на то что мы можем отчаянно жаждать

перемен и освобождения от страданий, некие могущественные силы не дают нам двигаться дальше. Как бы странно это ни звучало, что-то внутри нас может бороться с желанными переменами, сопротивляться им.

Именно это Фрейд давным-давно, на заре психоанализа, называл «сопротивлением». И хотя большинство терапевтов с тех пор много говорили о сопротивлении, мало кто объяснял, *почему* мы сопротивляемся переменам и *как* с этим разобраться. И здесь незаменима помощь этой книги. Благодаря новому подходу в КПТ под названием *TEAM* вы можете побороть сопротивление и быстро излечиться.

Подход *TEAM* развился из моего клинического опыта и исследований реального эффекта психотерапии. Он содержит в себе лучшие элементы КПТ, которые я описал в первой книге, но работает гораздо быстрее.

Вот что означает название *TEAM*:

T = Проверка (от англ. *Testing*). Мы с коллегами проверяем симптомы наших пациентов в начале и конце каждой встречи, чтобы выяснить, улучшилось или нет их состояние.

E = Сочувствие (от англ. *Empathy*). В начале каждой консультации мы слушаем пациента и пытаемся выстроить с ним теплые, доверительные отношения, не пытаясь при этом спасти его.

A = Оценка сопротивления (от англ. *Assessment of Resistance*)*. Мы стараемся помочь каждому пациенту превратить сопротивление в осознанность и снизить его перед тем, как приступить к лечению. Когда сопротивление исчезает, пациент обычно уже сильно мотивирован. Это позволяет нам вместе добиваться прекрасных результатов.

M = Методы (от англ. *Methods*). Мы показываем пациенту, как быстро превратить депрессивные переживания и тревогу в радость.

* Ранее я называл этот этап «Подготовка плана» (от англ. *Agenda Setting*), но позднее изменил на название «Оценка сопротивления», поскольку оно более точно отражает данный этап работы: избавление от подсознательных усилий пациента по сопротивлению изменениям.

Пока вы будете читать эту книгу, мы с вами будем выступать в роли мощной команды (от англ. *team* — команда), которая разрушает негативные мысли-триггеры, например «Я недостаточно хорош» или «Я испорченная». Работая вместе, мы станем великой силой, которая способна быстро свернуть горы боли.

Вот как это работает: в первом разделе книги я покажу вам, как изменить чувства и образ мышления с помощью новейших техник, включая те, что помогают уйти от сопротивления. Во втором разделе я расскажу о самых эффективных способах избавления от негативных мыслей, которые могут приводить к депрессивным переживаниям, тревоге и злости.

В третьем разделе я покажу вам, как перебороть убеждение о том, что вы как личность недостаточно хороши или недостойны, и расскажу о четырех «Великих смертях» эго, которые соответствуют излечению от депрессии, тревожности, проблем в отношениях, а также от дурных привычек и зависимостей.

Мы все знаем, что никто не может быть счастлив круглые сутки: на дороге жизни каждого из нас подстерегают ухабы. Поэтому в четвертом разделе книги я покажу вам, как быстро справляться с такими ситуациями и не терять хорошего настроения после того, как вы вылечились!

Наконец, в четвертом и пятом разделах доктор Марк Нобл, мой коллега, потрясающий специалист, покажет вам, как вы можете с помощью *ТЕАМ* переориентировать свой мозг, и расскажет, почему это гораздо эффективнее, чем антидепрессанты или традиционная разговорная терапия. А еще я расскажу о новых интересных исследованиях депрессии и тревожности и предоставлю вам множество дополнительных бесплатных ресурсов.

ТЕАМ-терапия не только может привести к невероятно быстрому излечению от депрессивных и тревожных состояний, но и включает в себя перемены, которые выходят за рамки простого выздоровления. Многие пациенты испытывают чувство глубокой радости, которое могут описать лишь как духовную трансформацию — ту, что включает в себя умопомрачительные перемены во взгляде на жизнь и которую я считаю ключом к душевному здоровью.

Я искренне убежден в том, что *ТЕАМ*-КПТ представляет собой величайший прорыв в лечении за последние почти пятьдесят лет

с момента появления когнитивно-поведенческой терапии. И поэтому я так рад поделиться с вами этой книгой.

Я написал ее для двух групп читателей — для терапевтов, которые хотят изучить более эффективные и удовлетворяющие методы лечения, и для людей, которые страдают от депрессивных состояний и тревожности. Я надеюсь, что эти новые потрясающие техники помогут тем, кто в этом нуждается, вырваться из плена сомнений и отчаяния и они снова будут чувствовать себя прекрасно!

*Доктор Дэвид Бернс
Лос-Альтос-Хиллс, штат Калифорния*

Раздел I

Как превратить депрессивные переживания и тревогу в радость

1 | КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ?

Эта книга помогает менять самочувствие, поэтому сначала давайте определим, как вы чувствуете себя сейчас. Отметьте подходящие пункты, затем подсчитайте и запишите общее количество баллов для каждого состояния — депрессивного и тревожного — в соответствующих ячейках. Это же задание я попрошу вас пройти ближе к концу книги. Так, сравнив баллы, вы сможете увидеть, насколько изменилось ваше состояние.

Часть 1. Настроение*

Инструкция: поставьте галочки в ячейках, которые соответствуют вашему *текущему* состоянию
Не пропускайте пункты

Депрессия

	0 — совсем нет	1 — возможно	2 — периодически	3 — часто	4 — постоянно
1. Мне грустно, я в подавленном состоянии					
2. Испытываю разочарование и безысходность					
3. Чувствую себя никчемным, неполноценным, моя самооценка снижена					
4. Нет мотивации что-то делать					
5. Снижена способность испытывать удовольствие и удовлетворение от жизни					
Всего баллов (от 1 до 5) →					

Тревожность

1. Мне тревожно					
2. Чувствую страх					
3. Волнуюсь по разным поводам					
4. Чувствую напряжение, я на взводе					
5. Испытываю нервозность					
Всего баллов (от 1 до 5) →					

* Copyright © 1997 by David D. Burns, MD. Revised 2002, 2018.

Насколько достоверны эти шкалы? Или это просто популярная психология?

Конечно, Американская ассоциация психиатров утверждает, что только специалисты в области ментального здоровья имеют право ставить психиатрический диагноз. И это логично, поскольку критерии официального диагностического руководства DSM-5* чрезвычайно сложны и запутанны.

Я же предпочитаю более простой подход.

С точки зрения того, что действительно важно (то есть вашего самочувствия), шкалы вроде тех, которые вы только заполнили, являются едва ли не лучшими в мире. Статистический анализ показывает, что их точность равняется приблизительно 95 %. Чтобы узнать, что означают рассчитанные вами баллы, воспользуйтесь ключом.

Ключ к шкалам депрессии и тревожности

Баллы	Степень тяжести	Значение
0	Нет симптомов	Замечательно! Кажется, у вас нет симптомов!
1–2	Пограничное состояние	Все нормально, но вам не повредила бы небольшая перезагрузка
3–5	Легкая степень	Баллы не слишком высоки, но они говорят о том, что депрессивные переживания или тревога лишили вашу жизнь радости. Если будем работать вместе, то, скорее всего, сможем снизить баллы до нуля. И поверьте, это будет чудесно!
6–10	Умеренная степень	Вы чувствуете небольшую подавленность или тревогу. Состояние не тяжелое, но с таким количеством баллов трудно быть счастливым

* DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) — Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам 5-го издания (с 2013 г.) — используемая в США номенклатура психических расстройств. Разрабатывается и публикуется Американской психиатрической ассоциацией.

Окончание таблицы «Ключ к шкалам депрессии и тревожности»

Баллы	Степень тяжести	Значение
11–15	Тяжелая степень	Вы чувствуете сильную подавленность или тревогу. Но есть и хорошие новости. Эта книга поможет вам превратить негативные чувства в радость
16–20	Крайняя степень	Баллы в этом диапазоне показывают, что вам крайне тяжело. Друзья или семья могут не понимать, насколько вам больно. Хорошие новости: прогноз на лечение — позитивный. Выздоровление — одно из лучших состояний, которые мы можем испытывать

А если настроение меняется? Периодически это *будет* происходить. Тревожность больше подвержена скачкам, чем депрессивное состояние. Например, если вы застенчивы, то ваш уровень тревоги будет значительно повышаться при взаимодействии с людьми на каком-нибудь мероприятии или выступлении с докладом на работе. Если у вас есть какая-либо фобия — например, вы боитесь высоты, полетов, пауков, лифтов или бурь, — ваша тревога будет усиливаться, когда вы будете сталкиваться со своими страхами.

Для отслеживания изменений своего состояния можете пользоваться этими шкалами так часто, как хотите. На мой взгляд, это отличный способ заметить изменения во время чтения книги.

Теперь, когда мы выяснили, в каком вы состоянии, давайте посмотрим на ваши отношения с другими людьми. Отметьте, как вы себя чувствуете сейчас, воспользовавшись шкалами злости и удовлетворенности отношениями. Не забывайте подсчитывать баллы по каждой шкале и записывать в ячейку снизу.

Ваши чувства по отношению к другим людям тоже могут меняться, так что пользуйтесь шкалами так часто, как захотите, но обязательно думайте об одном и том же человеке, когда заполняете их. Иначе ваши баллы будут уменьшаться или увеличиваться просто потому, что вы думаете о разных людях.

Последнее напутствие: помните, вы можете злиться не только на кого-то из знакомых. Например, объектом злости можете стать вы сами, какое-то раздражающее событие и даже незнакомый человек.

Часть 2. Ваши отношения*

Инструкция: поставьте галочки в ячейках, которые соответствуют вашему *текущему* состоянию

Не пропускайте пункты

Злость

	0 — совсем нет	1 — возможно	2 — периодически	3 — часто	4 — постоянно
1. Недовольство					
2. Раздражение					
3. Обида					
4. Злость					
5. Гнев					

Всего баллов (от 1 до 5) →

Шкала удовлетворенности отношениями**

Подумайте о важных отношениях — с супругом, партнером, другом, коллегой или членом семьи. Поставьте галочки в ячейках, которые соответствуют тому, что вы чувствуете по поводу этих отношений *сейчас*

Не пропускайте пункты

	0 — полная неудовлетворенность	1 — относительная неудовлетворенность	2 — некоторая неудовлетворенность	3 — нейтральность	4 — некоторая удовлетворенность	5 — относительная удовлетворенность	6 — полная удовлетворенность
1. Взаимодействие и открытость							
2. Разрешение конфликтов							
3. Привязанность и забота							
4. Интимность и близость							
5. Удовлетворенность в целом							

Всего баллов (от 1 до 5) →

* Copyright © 1997 by David D. Burns, MD. Revised 2002, 2018.

** Copyright © 1997 by David D. Burns, MD. Revised 2002, 2018.

Ниже вы найдете расшифровку баллов.

Ключ к шкале злости и шкале удовлетворенности отношениями

Шкала злости		Шкала удовлетворенности отношениями	
Баллы	Значение	Баллы	Значение
0	Злости нет	0–10	Крайняя неудовлетворенность
1–2	Легкая злость	11–15	Сильная неудовлетворенность
3–5	Некоторая злость	16–20	Относительная неудовлетворенность
6–10	Умеренная злость	21–25	Некоторая удовлетворенность
11–15	Сильная злость	26–28	Сильная удовлетворенность
16–20	Крайняя злость	29–30	Крайняя удовлетворенность

У вас получились высокие баллы по шкале злости и низкие — по шкале удовлетворенности отношениями? Добро пожаловать в клуб. Периодически мы действительно злимся на других людей. Я знаю это по себе! Если хотите добавить в свои отношения больше любви и сделать их более удовлетворительными, внимательно читайте дальше: в этой книге я поделюсь с вами новыми потрясающими приемами, которые помогут вам. Однако помните, что вы вовсе не обязаны ладить со всеми.

Мы разобрались с вашим самочувствием и отношениями. Как насчет привычек и зависимостей? Есть ли они у вас? Слишком много курите, выпиваете или переедаете? Может быть, вы зависимы от интернет-шопинга, видеоигр, мобильного телефона или фильмов для взрослых? Как насчет зависимости от прокрастинации?

Чтобы разобраться с этим, заполните шкалу искушений ниже. Как видите, вопросы в ней относятся к тому, чего вам хотелось на прошлой неделе. Шкала составлена под такие привычки, как употребление алкоголя, но вы можете приспособить ее для оценки *своих* зависимостей, будь то еда, фильмы для взрослых или любые другие.

Точность этой шкалы очень высока, приблизительно 97 %. Однако зависимости могут сильно меняться. Например, утром человек может проснуться с похмелья и решить, что будет пить гораздо меньше или вообще бросит. Но позже, вернувшись с работы домой,

его потребность в алкоголе снова усилится. С помощью шкалы искушений вы можете отслеживать свои зависимости так часто, как вы того хотите, изучая их в течение дня или недели.

**Часть 3. Шкала искушений* —
ваши желания и потребности
в употреблении веществ**

Инструкция: поставьте галочки в ячейки, которые соответствуют вашему состоянию на этой неделе, включая сегодняшний день

Не пропускайте пункты

	0 — это совсем не так	1 — иногда это так	2 — периодически это так	3 — часто это так	4 — это так
1. Мне хочется употребить алкоголь					
2. Я чувствую потребность употребить алкоголь					
3. Мне очень хочется употребить наркотики или алкоголь					
4. Мне сложно противиться желанию употребить наркотики или алкоголь					
5. Я едва перебарываю искушение употребить наркотики или алкоголь					
Всего баллов (от 1 до 5) →					

Что означают ваши оценки по этому тесту? Это *очень* просто: чем выше оценка, тем сильнее ваше искушение, а чем оно сильнее, тем выше вероятность, что вы ему поддадитесь. Вот и все! Ничего особенного.

Если вы набрали 15 баллов и больше, это значит, что ваша потребность настолько сильна, что вы, скорее всего, ей поддадитесь. Расскажите об этом результате врачу или наставнику, если вы лечитесь или проходите одну из двенадцатишаговых программ по работе с зависимостями. Это поможет специалисту более ясно понять, что происходит в перерывах между вашими встречами.

* Copyright © 1997 by David D. Burns, MD. Revised 2002, 2018.

Я предлагаю заполнить еще несколько шкал. Пока что мы говорили о негативных явлениях— плохом настроении, сложных отношениях и плохих привычках. Но у каждой медали две стороны. Давайте узнаем, насколько вы *счастливы*.

Часть 4. Шкала счастья

Инструкция: поставьте галочки в ячейках, которые соответствуют вашему *текущему* состоянию
Не пропускайте пункты

	0 — совсем нет	1 — возможно	2 — периодически	3 — часто	4 — постоянно
1. Счастливо и радостно					
2. Оптимистично, с надеждой на будущее					
3. Полноценно, с высокой самооценкой					
4. Мотивированно, продуктивно					
5. Есть удовлетворение от жизни					
Всего баллов (от 1 до 5) →					

Эта шкала показывает, насколько вы счастливы сейчас, и является противоположностью шкалы депрессии, которую вы заполняли в начале этой главы. Однако избавление от депрессивного состояния еще не означает, что вы будете невероятно счастливы или удовлетворены. Вот почему цель этой книги заключается не только в преодолении негативных чувств, но и в том, чтобы поднять вашу самооценку и помочь найти радость в жизни.

В этом плане я согласен с далай-ламой, который сказал, что счастье — это жизненная цель. Я не уверен, что эта цель единственная, но однозначно — одна из важных. В то же время никто не может быть по-настоящему счастлив постоянно. Я даже не уверен, что к этому стоит стремиться. Иногда другие чувства, например грусть, страх и даже злость, могут быть вполне уместны. В конце концов, ухабы и выбоины на дороге жизни время от времени попадают на все.

В конце книги мы еще раз пройдемся по шкале счастья, чтобы узнать, насколько сильно повысилось ваше ощущение счастья. И на всякий случай напоминаю, что эту шкалу, как и все остальные, можно заполнять так часто, как вы захотите, чтобы отслеживать со временем перемены в ощущениях.

Как же интерпретировать ваши баллы по этой шкале? Ключ ниже, но здесь все тоже очень просто — чем выше балл, тем вы счастливее.

Ключ к шкале счастья

Баллы	Уровень счастья	Значение
0–1	Несчастье	Кажется, сейчас у вас почти нет позитивных чувств. Это очень грустно, но есть хорошие новости: если вы захотите, мы вместе сможем это исправить
2–4	Минимальное счастье	Эти баллы показывают, что вы испытываете очень мало позитивных чувств. Вам есть к чему стремиться
3–5	Некоторое счастье	Ваши чувства позитивны, и это хороший знак. Если мы будем работать вместе, то, скорее всего, сможем значительно улучшить ситуацию
6–10	Умеренное счастье	У вас умеренно позитивный настрой. Это хорошо! Я хотел бы увидеть, как ваши баллы станут еще выше
11–15	Сильное счастье	Кажется, вы очень позитивно и счастливо себя ощущаете, но можно быть еще счастливее
16–19	Крайнее счастье	Быть в этом диапазоне — прекрасно. Вы крайне позитивно себя ощущаете, по меньшей мере по одному из параметров шкалы. Прекрасно! Но можно слегка улучшить ситуацию
20	Невероятное счастье	Просто сказочно!

Я хочу, чтобы баллы моих пациентов — и ваши тоже — выросли как можно больше. Надеюсь, до 20 баллов. *Хотели бы вы чувствовать себя счастливее? Хотели бы вы, чтобы я показал вам, как вырваться из порочного круга плохого настроения и сделать отношения более теплыми?*

Как я упомянул в предисловии, примерно 65 % людей с депрессией из тех, что прочитали мою первую книгу «Терапия настроения», значительно улучшили свое самочувствие в течение четырех недель — без другого лечения. Но к улучшениям привело не чтение, а конкретная информация, инструменты и упражнения, которые и придают этой книге эффект антидепрессанта.

В психотерапии дела обстоят так же: пациенты, которые делают «домашнее задание» между консультациями, действительно улучшают свое состояние. В то же время практически все, кто не выполняет заданий, или не достигают улучшения, или вскоре отказываются от лечения.

Так что если вы хотите изменить образ своих мыслей и чувств, если вы хотите стать счастливее, то вам нужно будет обязательно выполнять упражнения по мере чтения этой книги. Хотите ли вы их выполнять? Давайте узнаем. Заполните шкалу готовности, которая приведена ниже.

Часть 5. Шкала готовности

Инструкция: поставьте галочки в ячейках, соответствующих тем утверждениям, с которыми вы согласны
Не пропускайте пункты

	0 — не согласен	1 — скорее не согласен	2 — умеренно согласен	3 — скорее согласен	4 — полностью согласен
1. Готов выполнять письменные упражнения по мере чтения этой книги					
2. Готов выполнять упражнения, даже если я не в настроении					
3. Готов выполнять упражнения, даже если чувствую себя безнадежно и у меня нет мотивации					
4. Готов выполнять упражнения, даже если чувствую опустошение или усталость					
5. Готов выполнять упражнения, даже если поначалу они кажутся сложными					
Всего баллов (от 1 до 5) →					

Шкала готовности — это не фишка из популярной психологии. Многие опубликованные исследования показывают, что баллы по этой шкале оказывают сильнейший эффект на исцеление от депрессии. Как вы понимаете, люди с более высокими баллами исцеляются быстрее, а люди с более низкими — медленнее или не исцеляются вовсе*.

В таблице ниже вы найдете ключ, который поможет вам интерпретировать свои результаты.

Ключ к шкале готовности

Баллы	Уровень готовности	Значение
0	Отсутствие	Сейчас вы, похоже, не готовы выполнять письменные упражнения в процессе чтения книги. Я понимаю это и ценю уже то, что вы в принципе взяли за него! Чтение само по себе может стать важным шагом к переменам, но, занимаясь только им, вы не сможете ощутить на себе всю пользу приведенных в книге мощных инструментов

* Burns, D. D., & Nolen-Hoeksema, S. 1991. Coping styles, homework compliance and the effectiveness of cognitive-behavioral therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59 (2), 305–311.

Burns, D. D., & Spangler, D. 2000. Does psychotherapy homework lead to changes in depression in cognitive behavioral therapy? Or does clinical improvement lead to homework compliance? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68 (1), 46–59.

Burns, D., Westra, H., Trockel, M., & Fisher, A. 2012. Motivation and changes in depression. *Cognitive Therapy and Research*, 37 (2), 368–379.

Burns, D. D. March/April, 2017. When helping doesn't help. *Psychotherapy Networker*, 41 (2), 18–27, 60. Retrieved from <https://www.psychotherapynetworker.org/blog/details/1160/when-helping-doesnt-help>.

Reid, A. M., Garner, L. E., van Kirk, N., Gironde, C., Krompinger, J. W., Brennan, B. P., ... Elias, J. A. 2017. How willing are you? Willingness as a predictor of change during treatment of adults with obsessive-compulsive disorder. *Depression and Anxiety*, 34 (11), 1057–1064.

Окончание таблицы «Ключ к шкале готовности»

Баллы	Уровень готовности	Значение
1–5	Минимальная готовность	Похоже, вы не испытываете особого энтузиазма при мысли о том, что нужно выполнять письменные упражнения, и это вполне понятно. Я надеюсь, вы попробуете сделать хотя бы несколько из них. И если вам понравится, возможно, вы продолжите выполнять и остальные
6–10	От относительной до умеренной готовности	Вы в принципе готовы выполнять письменные упражнения, но пока испытываете некоторые сомнения. Я благодарен за то, что вы не отказываетесь от возможности обратиться к письменным упражнениям
11–15	Высокая готовность	Кажется, вы готовы выполнять письменные упражнения в процессе чтения книги. Благодаря этому вы ускорите свое понимание описанных в ней техник и сможете воспользоваться предложенными замечательными инструментами
16–19	Крайняя готовность	Баллы в этом диапазоне — это здорово! Вы готовы приложить дополнительные усилия к тому, чтобы узнать, как изменить свой образ мыслей и чувств
20	Абсолютная готовность!	Это на самом деле потрясающе! Вы молодец!

Готовность невероятно важна для исцеления от депрессии и тревожности, для избавления от проблем в отношениях, от дурных привычек и зависимостей. Поэтому я надеюсь, что смогу убедить вас выполнять упражнения по мере чтения книги. Это может оказать сильное влияние на то, как быстро вы сможете справиться с плохим настроением.

Дать «правильный» ответ в упражнениях не настолько важно. Главное — приложить усилия к его поискам. Такой же философии мы с доктором Джилл Левитт придерживаемся и на наших еженедельных бесплатных психотерапевтических семинарах-тренингах для местных специалистов по психическому здоровью. Мы используем принцип «радостной неудачи»: просим психотерапевтов,

которые к нам приходят, выполнять упражнения, призванные выявить слепые зоны в их работе и побудить их к улучшению своих терапевтических навыков. Большинство специалистов не справляются с первого раза и иногда несколько раз терпят неудачу, прежде чем овладевают новой техникой.

Я хочу, чтобы и вы воспользовались этим принципом. Если вы дадите себе право на неудачу, причем радостную, пока читаете и выполняете упражнения, то освоите техники гораздо быстрее. Это как с игрой на фортепиано: с первой попытки идеального звучания не получить. Но если вы продолжите упражняться, то со временем точно добьетесь прогресса. А это значит, что вы сможете до конца жизни чувствовать себя значительно лучше! Так что, если вы готовы, попробуйте выполнять упражнения и имейте смелость терпеть неудачи с радостью.

И еще кое-что о письменных упражнениях. Если вы слушаете эту книгу в аудиоформате за рулем, *не надо* пытаться выполнять упражнения! Сосредоточьтесь на дороге. Вы сможете сделать их позже, когда вернетесь домой.

Пожалуй, пока остановимся на этих шкалах. Теперь, когда мы знаем, как вы себя чувствуете, давайте посмотрим, как можно ИЗМЕНИТЬ ваши ЧУВСТВА!

2 | ТЕРАПИЯ НАСТРОЕНИЯ ЗА ПЯТНАДЦАТЬ МИНУТ. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

В этой книге я хочу поделиться с вами новой удивительной информацией. Но если вам тяжело сосредоточиться или вы, как и я, медленно читаете, я предлагаю вам краткое содержание книги — ее пятнадцатиминутную версию. Конечно, я бы хотел, чтобы вы погрузились в книгу полностью, ведь изложенные в ней методы и полезная информация могут изменить вашу жизнь. Но эта глава сможет хотя бы замотивировать вас.

Я начну с короткой памятки о том, как распознавать когнитивные искажения, а потом познакомлю вас с невероятно мощным новым инструментом, который называется позитивным рефреймингом (от англ. *reframe* — переосмысливать. — Прим. ред.). Если вы читали мою первую книгу, то уже научились распознавать когнитивные искажения. Эта глава даст вам возможность вспомнить, как это делать, и поможет лучше понять, о чем идет речь. Надеюсь, она еще и вдохновит вас!

Так что давайте приступим.

Что такое когнитивные искажения и почему они могут быть вам интересны

Слово *когнитивные* может показаться пугающим или слишком заумным, но значение у него очень простое. *Когнитивный* — это вариант слова «мысленный» на научном языке. Это то, как вы думаете о происходящем. Так, в данный момент вы, скорее всего, думаете что-то обо мне и о том, что читаете. Может быть, и о себе тоже. Ваши мысли создают ваши чувства каждую минуту.

Например, сейчас вы можете не верить мне и думать, что я мошенник или что это очередная поверхностная книга по самопомощи.

Это может говорить о том, что вы скептически или подозрительно настроены. Может быть, даже раздражены.

Или вы думаете, что вам ничего не поможет, потому что ваши проблемы слишком серьезны. Если так, то, вероятно, вы деморализованы, потеряли надежду и впали в уныние.

Или все это звучит для вас очень интересно, и вы думаете, что книга действительно может вам помочь. В таком случае вы полны надежды и интереса.

Понимаете, к чему я веду? Все читают одну и ту же книгу, одни и те же слова, но ощущения от нее могут испытывать прямо противоположные. Ваши чувства *полностью* зависят от того, как вы сейчас думаете. Ваши мысли, а не обстоятельства жизни создают все эти чувства. Вы ЧУВСТВУЕТЕ так же, как ДУМАЕТЕ.

Но порой мы думаем о себе и своей жизни весьма нелогично, а иногда даже несправедливо. Мы интерпретируем происходящее неправильно и искаженно. И сами этого не понимаем. Это и есть когнитивные искажения — ошибочное мышление о себе и о мире. Это способ себя одурачить. А когда вы попадаете в депрессивное или тревожное состояние, то почти *всегда* дурачите самого себя. Это значит, что ваши негативные мысли не отражают реальность. Депрессия и тревога — самые древние мошенники на земле.

Ниже я привожу список из десяти самых распространенных когнитивных искажений.

1. Все или ничего. Вы смотрите на вещи категорично, делите все на черное и белое, как будто полутонов вообще не существует, а себя считаете или гением, или полным неудачником. Такая дихотомия мышления может сильно испортить жизнь и заставить вас большую часть времени ощущать себя нулем. Вдобавок вы не можете правильно описать мир или самого себя, пользуясь лишь черно-белыми категориями. На самом деле положение дел редко бывает только ужасным или только прекрасным.

2. Обобщение. Вы обобщаете конкретные недостатки, неудачи или ошибки до размеров своей личности. Или же обобщаете свои чувства и некий пережитый негативный опыт, распространяя его на будущее. Если ваши негативные мысли превращаются во всеобъемлющие ярлыки (например, *плохая мать*), если на уме

часто вертятся слова *всегда* или *никогда*, вы, скорее всего, склонны обобщать. Например, если вас когда-то отверг человек, которого вы любили, и вы решили, что любить вас нельзя и впереди только одиночество, — вы обобщили одни неудачные отношения до размеров своей личности. А еще — настоящее до будущего.

Конечно, это когнитивное искажение относится не только к делам сердечным. Если вы когда-нибудь терпели неудачу в делах, то могли подумать, что теперь вы неудачник и никогда ничего не достигнете. Вы снова взяли некую конкретную неудачу и обобщили ее до своей личности и до будущего в целом.

Следующие два когнитивных искажения обычно идут рука об руку.

3. Мысленная фильтрация. Вы отфильтровываете, игнорируете позитивное и сосредотачиваетесь только на негативе. Как будто капнули черной краской в воду, и теперь она вся стала мутной.

4. Игнорирование позитивного. Это еще более яркая мысленная ошибка. Вы говорите себе, что ваши позитивные качества или успехи не считаются. Убеждаете себя, что вы на сто процентов плохой или недостойный человек.

Например, если кто-то делает вам комплимент, вы можете сказать себе: «О, она говорит это только из вежливости. А на самом деле так не думает». Или можете замечать что-то хорошее в других людях: их успехи или привлекательность, но не обращать внимания на недостатки. Зато свои недостатки будете раздувать беспрестанно, считать свой рост «слишком маленьким» или, наоборот, «слишком большим», сходя с ума из-за своего внешнего вида и опять-таки настаивая на том, что ваши позитивные качества ничего особенного не значат.

Я и сам периодически понимаю, что иногда поддаюсь двум этим искажениям. Например, я чувствую себя уязвленным, когда получаю негативный отзыв или письмо. В этот момент я сосредотачиваюсь только на нем и забываю об огромном количестве позитивных комментариев от поклонников. Тогда мне кажется, что критика имеет право на существование, а похвала будто бы не считается. Ощущение недостойности почти всегда является результатом мысленной фильтрации и игнорированием позитивного.

5. Поспешные выводы. Речь о тех ситуациях, когда вы делаете болезненные или расстраивающие вас заключения, не опираясь на факты. Существует два распространенных вида этого искажения.

- *Предсказания.* Выносите суждения и пугающие предсказания о будущем. Как будто у вас есть хрустальный шар, а в нем только плохие новости!
- *Телепатия.* Делаете ничем не подтвержденные выводы о том, что думают и чувствуют другие.

Предсказания могут спровоцировать чувство безнадежности. Например, если вы в депрессивном состоянии, то можете думать, что обстоятельства никогда не изменятся, ваши проблемы невозможно решить и вы будете в депрессии вечно. Такие мысли могут стать причиной ощущения безнадежности и в отдельных случаях даже спровоцировать суицидальные порывы.

Телепатия вызывает социальную тревожность и часто застенчивость. Например, на каком-нибудь мероприятии вы можете сказать себе, что другие люди видят, как вы нервничаете, осуждают вас и не интересуются тем, о чем вы говорите. А еще вы можете убедить себя в том, что все остальные уверены в себе, расслаблены и не переживают из-за таких пустяков, в отличие от вас.

6. Преувеличение и преуменьшение. Вы преувеличиваете минусы ситуации и преуменьшаете плюсы. Я называю это искажение «трюком с биноклем»: преувеличение — как бинокль, который все увеличивает, а преуменьшение — как перевернутый бинокль, который все уменьшает. Преувеличение играет важную роль в тревожности, поскольку заставляет вас раздувать масштабы опасности. Представьте себе страх полетов. Вы знаете, что вероятность вашей гибели во время перелета невероятно мала. Я думаю, вам пришлось бы летать каждый день примерно 600 лет, чтобы опасность стала более или менее значимой. Однако люди, которые боятся перелетов, преувеличивают реальную опасность и напрасно верят в то, что летать невероятно рискованно.

Когда преувеличение смешивается с предсказаниями, начинается паническая атака. В этот момент вы неправильно интерпретируете ощущения вашего тела, например озноб или ноющее чувство в груди, и начинаете иррационально верить в то, что случится

нечто ужасное вроде сердечного приступа. В этот момент вы на самом деле преувеличиваете значение обычных, безобидных телесных ощущений.

Преуменьшение работает наоборот. Вы говорите себе: «Это неважно», когда это на самом деле не так. Например, сегодня я вышел на пробежку, а бегаю я очень медленно. И пробежал всего километр. Я мог бы сказать, что медленная пробежка на такое расстояние не считается, поскольку другие люди бегают быстрее и дальше. Но моя пробежка все-таки *считается*, и я чертовски горд собой, потому что вышел из дома. Я никогда не любил бегать, но все-таки упражняюсь каждый день.

7. Эмоциональная рационализация. Вы рационализировать чувства. Например, вы *чувствуете* себя дураком и решаете, что вы *и есть* дурак. Или *чувствуете* безнадежность и решаете, что вы *и правда безнадежны*. А в случае с паническими атаками в корне лежит следующая мысль: «Я чувствую, что нахожусь на краю нервного срыва, так что, наверное, я в серьезной опасности».

Десятилетиями специалисты по душевному здоровью просили пациентов принять свои чувства. Но чувства далеко не всегда являются надежными проводниками по реальности и зачастую могут оказаться невероятно ошибочными. Особенно если вы ощущаете злость, подавленность или тревогу. Ваши чувства проистекают из мыслей, а негативные мысли, как вы уже знаете, часто являются искаженными. В таких ситуациях ваши ощущения не отражают реальность, а выступают в роли кривого зеркала из парка аттракционов.

8. Утверждения «должен — не должен». Вы критикуете себя или других людей, используя такие слова, как *должен*, *не должен*, *обязан*, *не обязан* и им подобные. Существует несколько типов подобных утверждений.

- **Направленные на себя** ведут к чувству вины и ощущению себя недостойным, мы будто не соответствуем собственным стандартам («Я не должен был облажаться!»).
- **Направленные на других** ведут к злости и расстройству, когда другие не соответствуют нашим ожиданиям («Он не

должен так чувствовать», «Она не должна была этого говорить»). Подобные утверждения приводят к конфликту с другими людьми, например к проблемам в браке, ссорам, иногда даже к насилию и войнам.

- **Направленные на мир** ведут к расстройству и злости, когда мир не соответствует нашим ожиданиям. Например, я иногда говорю себе, что та или иная компьютерная программа *не должна* быть такой чертовски сложной для изучения!
- **Скрытые** обычно не выражаются явно через слова вроде *должен* или *обязан*, но могут подразумеваться вашими негативными мыслями и чувствами. Например, если вы ругаете себя всякий раз, когда совершаете ошибку, то, по сути, говорите себе, что не имеете на это права и должны быть совершенны.

Когда вы видите это искажение у другого человека, который чувствует себя расстроенным, то, скорее всего, замечаете, насколько оно далеко от реальности. Но когда дело касается вас, когда вы говорите себе, что не должны чувствовать то, что чувствуете, что не должны были совершать эту ошибку или должны быть лучше, чем вы есть, — понять, что вы себя дурачите, гораздо сложнее.

9. Ярлыки. Это крайняя форма обобщения, при которой вы «наклеиваете» ярлык из одного слова на собственную или чужую личность. Например, совершая ошибку, называете себя «идиотом» или «неудачником», вместо того чтобы сказать: «Я сделал ошибку».

В религиозных и политических спорах часто встречаются ярлыки. Например, мы можем назвать людей, чьи политические взгляды расходятся с нашими, «левыми». Гитлер пользовался ярлыками, чтобы прийти к власти в Германии, когда называл евреев (и не только) «крысами», а арийскую расу — «высшей».

Ярлыки вызывают сильные негативные эмоции, которые становятся причиной агрессии и серьезных депрессий. Навешивать ярлык на себя или другого человека гадко, вы как будто его бьете. А еще это отвлекает вас от того, что на самом деле важно, потому что вся энергия уходит на мысли о том, какой вы плохой, вместо того чтобы обратить внимание на свою ошибку (если вы действительно ее сделали) и чему-то научиться.

Кроме того, ярлыки иррациональны. Люди не объекты, которые можно снабдить одним позитивным или одним негативным описанием. Нет никаких «придурков» или «неудачников», хотя кто-то, и правда, может вести себя как придурок. Я понимаю, что частенько, как бы я ни пытался быть хорошим, веду себя «как козел». А если я расскажу вам обо всех неудачах и потерях, которые я пережил, в том числе совсем недавно, разговор получится очень длинным. Но разве это значит, что я «неудачник»?

10. Обвинение. Вы ищете недостатки в других или в себе вместо того, чтобы найти настоящий корень проблемы.

- **Обвинение себя.** Вы вините себя в чем-то, за что отвечали только частично, или ругаете себя за ошибки, которые действительно совершили вы. Например, адвокат винит себя за то, что проиграл дело в суде, хотя улики против его подзащитного были неопровержимыми.
- **Обвинение других.** Вы вините других и часто не видите, как сами могли повлиять на конфликт.

Например, одна моя клиентка ругалась на то, что муж постоянно ее критикует и считает ее недостаточно внимательной. Я спросил ее, как она обычно отвечает мужу, и женщина объяснила: «Ой, я его просто игнорирую и молчу!»

Когда вы чувствуете подавленность или тревогу, то, скорее всего, вините себя и считаете, что у вас все плохо из-за какой-то неудачи или недостатка. Когда вы злитесь и не можете с кем-то поладить — обвиняете в конфликте другую сторону.

Чтобы испытывать эти когнитивные искажения, необязательно страдать от депрессии или тревожности. Мы все периодически оказываемся в бездне уязвимости или уныния. Даже я. Приведу пример.

После всех мастер-классов я прошу участников заполнить анкету и оценить семинар. Порой читать эти анкеты довольно страшно, потому что участники искренни, независимо от того, хвалят они меня или критикуют. Узнавать о своих ошибках и недостатках бывает болезненно, но в то же время это сказочная возможность чему-то научиться и вырасти.

Во время мастер-класса в Кливленде пару лет назад мне показалось, что я не справляюсь. Публика была непривычно тихой и никак не отреагировала на пару моих шуток. Мне показалось, что на заданный вопрос я тоже ответил недостаточно подробно.

На следующий мастер-класс в Дейтоне меня вез водитель. Я сел на переднее сиденье рядом с ним, а в руке у меня было примерно 100 анкет. Я не хотел заглядывать в них, потому что чувствовал стыд, но все-таки заставил себя прочитать каждую. Я даже повернул их так, чтобы водитель, не дай бог, не увидел, какого ужасного преподавателя он везет.

Оценки *были* шокирующими, но отнюдь не в том плане, которого я ждал. Такого высокого рейтинга у меня практически никогда не было. Мне было сложно в это поверить, но, конечно, я испытал невероятное облегчение.

Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что мои негативные мысли содержали в себе несколько когнитивных искажений, среди которых были следующие.

- **Мысленная фильтрация.** Я думал об ошибках, которые совершил, и полностью игнорировал эффективную часть выступления.
- **Телепатия.** Я предположил без всяких на то оснований, что люди в аудитории смотрят на меня снисходительно.
- **Эмоциональная рационализация.** Я *чувствовал* себя неудачником и предположил, что *я и есть неудачник*.
- **Все или ничего.** Я оценивал мастер-класс черно-белыми категориями, говоря себе, что раз он прошел неидеально, значит, получился полный кошмар.
- **Скрытые утверждения «должен».** Я говорил себе, что всегда должен справляться на все сто и никогда в жизни не ошибаться.

Я не говорю, что при каждой неудаче вы обязательно обманываете себя. У всех нас бывают настоящие ошибки и неудачи. Я точно знаю, что и у меня бывают. На самом деле я оказывался и в обратной ситуации — на тех мастер-классах, которые казались мне идеальными, слушатели буквально разносили меня критикой. И это было довольно больно.

Я лишь хочу сказать, что ваши чувства — это результат ваших мыслей, а не того, что случилось на самом деле. И когда вы подавлены или тревожитесь, ваши мысли практически всегда будут негативными и искаженными.

Но есть и хорошая новость, которую я повторяю еще раз.

**Изменив МЫШЛЕНИЕ,
можно ИЗМЕНИТЬ ваши ЧУВСТВА.**

И это может случиться *очень быстро*. Я покажу вам, как это работает, и расскажу о нескольких потрясающих новых техниках.

Буквально на прошлой неделе я работал с парикмахершей по имени Мария, она родила первенца и теперь страдает от послеродовой депрессии. У нее были невероятно тяжелые роды, которые в итоге кончились кесаревым сечением после двух суток болезненных и изнурительных схваток. Восстановление оказалось гораздо болезненнее, чем предполагалось, а врачи и медсестры не поддерживали ее и совсем не сочувствовали. Теперь она наконец-то вернулась домой вместе с дочкой, но у нее не получалось наладить грудное вскармливание, и Мария чувствовала тревогу и моральное истощение.

Иногда приходится слышать, что послеродовая депрессия — это биологическое расстройство, которое вызвано внезапной сменой гормонального фона после рождения ребенка и недосыпом. Большинство врачей лечат ее антидепрессантами и поддерживающей психотерапией. Конечно, биологический и социальный стресс играет важную роль, но в большинстве случаев послеродовая депрессия и тревожность вызываются негативными мыслями. И эти мысли практически всегда искажены.

Я не собираюсь никого, и особенно матерей, обвинять в том, что они чувствуют, когда им плохо. Как раз наоборот: отчаяние Марии было не результатом какого-то расстройства или недостатка, а отражением ее ценностей и качеств как матери и человека. Скоро я расскажу вам об этом подробнее.

Я попросил Марию вести *ежедневник настроения*, чтобы лучше понимать свои мысли и чувства. Более подробно на этом инструменте я останавлиюсь в главе 4, сейчас расскажу вкратце. В ежедневнике вы описываете расстроившее вас событие, чтобы осознать и оценить ваши негативные эмоции, а также записываете негативные мысли из-за произошедшего. Затем вы отмечаете, как сильно верите своим негативным мыслям по шкале от 0 («совсем не верю») до 100 («полностью верю»).

Мария описала расстроившее ее событие так: «Была дома с младенцем и не смогла нормально покормить грудью». Она объяснила, что врачи и медсестры настаивали на важности грудного вскармливания, но ее дочь никак не могла начать как следует сосать молоко. Мария чувствовала себя неудачницей и подумывала о том, чтобы начать кормить малышку смесью.

Она отметила в ежедневнике довольно много негативных эмоций, все из которых были сильными (см. таблицу ниже).

Эмоции	До, %
Грусть, печаль, подавленность, уныние	70
Тревога, волнение	80
Вина, сожаление	90
Унижение, чувство собственной бесполезности, неадекватности, неполноценности	90
Одиночество, переживание своей ненужности, изолированности, заброшенности	70
Безнадежность, растерянность, пессимизм, отчаяние	60
Разочарование, безысходность, ощущение тщетности любых усилий, бессилие	70
Злость, гнев, обида, раздражение, недовольство, ярость	80

Затем она записала несколько негативных мыслей и отметила, насколько верит в каждую из них.

Негативные мысли	До, %
1. Я плохая мать, потому что хочу отказаться от грудного вскармливания	90
2. Я не справилась с материнской ролью	90
3. Быть одной дома с ребенком скучно и одиноко. Если я этому не рада, значит, мать из меня никудышная	85
4. Я должна чувствовать себя счастливой с учетом того, как мне хотелось ребенка	100
5. Следующие несколько месяцев будут долгими и сложными	100
6. Возможно, нам не хватит денег	70

Теперь вы видите, почему Мария страдала от послеродовой депрессии. Очевидно, что ее негативные чувства были результатом мыслей — негативных посланий, которые она передавала самой себе. Например, когда Мария говорила себе, что она плохая мать, то чувствовала вину и подавленность. Когда она говорила, что *должна* чувствовать себя счастливой, эта мысль усиливала ощущение, что как мать Мария потерпела неудачу. А когда она говорила себе, что у них с мужем может не хватить денег, усиливалась тревога.

Посмотрим, есть ли в негативных мыслях Марии когнитивные искажения. А потом подумаем, сможем ли ей помочь.

1. Все или ничего. Мария предпочитала грудное вскармливание, потому что считала, что это поможет ее дочери быть более здоровой, а ей даст шанс наладить связь с малышкой. Но когда ничего не получилось, Мария назвала себя «плохой матерью», которая «не справилась». И она попала под власть этого когнитивного искажения.

Мир не состоит из «хороших» и «плохих» матерей. Он состоит скорее из «настоящих». А настоящие мамы (как и папы) обладают и недостатками, и достоинствами.

2. Обобщение. Мария стала обобщать, когда сочла себя «плохой матерью», которая «не справилась», из-за того что у нее и ее

дочери были проблемы с грудным вскармливанием. Но быть матерью — не значит только кормить малыша грудью. Поэтому выводы Марии о себе достаточно жесткие и нелогичные.

3. Мысленная фильтрация. Мария занималась мысленной фильтрацией, когда сосредоточивалась на негативе — на том, в чем, как ей казалось, она не справилась как мать. Она не придавала значения тому, что делала правильно.

4. Игнорирование позитивного. Быть матерью, особенно впервые, тяжело, а Мария отлично справлялась. Она была осознанной и любящей, а ее малышка — счастливой и здоровой. Но Мария полагала, что все это не считается.

5. Поспешные выводы. Мария делала выводы, а точнее, занималась предсказанием, когда убедила себя в том, что у нее не будет денег, а следующие месяцы будут долгими и сложными.

Несмотря на то что доля правды в этих мыслях есть (появление ребенка влечет за собой серьезные перемены), Мария как будто говорила себе, что ее ждет будущее, состоящее из бесконечной изоляции, усталости и угнетения. На самом деле Мария и ее муж правильно планировали расходы и не сорили деньгами. А родители Марии, которые жили неподалеку, не раз говорили, что готовы помочь ухаживать за ребенком или деньгами, если понадобится.

6. Преувеличение и преуменьшение. Мария преувеличивала свою так называемую неудачу с грудным вскармливанием и преуменьшала важность всего остального, что делала ради дочери и чем жертвовала.

7. Эмоциональная рационализация. Мария *чувствовала* вину и неадекватность, а потому решила, что она *была* неадекватна. Но это совсем не так. Причина крылась в том, что она называла себя «плохой матерью», которая «не справилась». Как мы уже знаем, ее эмоции не отражали реальность.

8. Утверждения «должна — не должна». Мария сказала себе, что *не должна* чувствовать подавленность и *должна* быть счастлива, раз уж они с мужем так хотели ребенка и более двух лет безуспешно пытались его зачать.

Эти утверждения только усиливали ее проблемы. Многие матери периодически чувствуют себя подавленными, это не редкость. Но говоря себе, что она *не должна* грустить, Мария только усиливала свою тоску и расстраивалась из-за собственного огорчения.

Вдобавок роды могут быть очень сложными, какими они и были у Марии. Ей было тяжело рожать, она пережила невероятную боль во время кесарева сечения. И теперь, когда ребенок, наконец, родился, все снова пошло не так гладко, как она ожидала.

Она *должна* была грустить! Как говорит моя жена: «Дети, конечно, очаровашки, но они еще кричат и гадят».

9. Ярлыки. Когда Мария называла себя «плохой матерью», которая «не справилась», она навешивала на себя ярлык.

10. Обвинение себя и других. Мария винила себя в том, что дочка не сосет молоко, но такое бывает довольно часто. По большей части Мария не могла контролировать трудности малышки с кормлением.

Позитивный рефрейминг

Пока что я рассказал вам о том, как определить искажения в негативных мыслях. Это интересно и мощно, но, в принципе, не ново. А ново *вот* что: ваши негативные мысли и чувства на самом деле результат не того, что с вами *не так* (как склонны думать некоторые психиатры); это отражение того, что с вами *так*.

В МКБ* различные формы человеческого страдания, а именно отсутствие удовольствия от жизни, волнение или застенчивость, превратились в «расстройства»: депрессивные, тревожно-депрессивные или социально-тревожные. Эта классификация заставляет думать, что если вы чувствуете подавленность и тревогу, значит, вы в чем-то ущербны и это нужно исправить. Врач даже может сказать, что в вашем мозге «химический дисбаланс», а значит, вам нужны лекарства, чтобы его исправить**.

* МКБ — международная классификация болезней. — *Прим. ред.*

** На самом деле гипотеза о том, что депрессия и тревожность — это результат «химического дисбаланса», не подтверждена. Большинство исследователей ее отвергли. Ученые не знают причин психических расстройств,

Но что, если то, от чего страдала Мария — и от чего страдаете вы, — результат не того, что с вами *не так*, а того, что с вами *так*? Что, если ваши депрессивные переживания и тревога — это выражение того позитивного и прекрасного, что в вас есть, а не негативного и сломленного? Тогда вы могли бы гордиться своими негативными чувствами, а не стыдиться их. Вот это был бы поворот, да?

И вот что здорово: как только вы найдете позитивную сторону в ваших негативных мыслях и чувствах, они вдруг перестанут быть вам нужны и до выздоровления окажется рукой подать! Seriously, многие люди выздоравливают *очень* быстро!

Насколько быстро? За минуты — в отличие от месяцев или даже лет традиционной разговорной терапии или лечения антидепрессантами.

Звучит абсурдно? Так и должно быть. Если бы пятнадцать лет назад вы мне сказали, что это возможно, я бы рассмеялся и не поверил. Но я вижу это постоянно. Вот как работает этот метод.

В начале встречи я слушал и проявлял сочувствие, пока Мария рассказывала о том, насколько тяжелыми выдались последние несколько месяцев. Сопереживание само по себе исцеляет редко, но с его помощью можно наладить связь и доверие. Потом я спросил Марию, хочет ли она, чтобы я помог ей с негативными мыслями и чувствами и готова ли она сейчас приняться за работу. Она сказала, что нуждается в помощи и готова начать.

Следом я задал ей волшебный вопрос: если бы на этой встрече могло случиться чудо, на что бы она надеялась? Мария ответила, что хочет, чтобы все ее негативные мысли и чувства исчезли, а она сама наслаждалась бы новой ролью матери и заботой о дочке без постоянного ощущения подавленности.

Я попросил ее представить, что у нас есть волшебная кнопка, нажав на которую она заставит негативные чувства и мысли моментально, без всяких усилий исчезнуть. А сама начнет испытывать радость и даже эйфорию. Нажала бы она на кнопку?



но, скорее всего, генетика и опыт играют важную роль в том, как мы чувствуем, думаем и ведем себя. Хорошо то, что, несмотря на незнание причин, мы научились эффективно лечить эти недуги.

Мария ответила, что *точно* нажала бы на нее! И так говорят почти все.

Я ответил, что волшебной кнопки у меня нет. Зато есть потрясающие инструменты. И я предполагаю, что, если мы ими воспользуемся, к концу встречи ей станет гораздо лучше. Возможно, она даже порадуется. Но я предупредил ее, что не уверен, стоит ли нам пользоваться этими инструментами.

Она удивилась и спросила почему. Я объяснил ей, что, несмотря на то что негативные мысли и чувства, безусловно, причиняли боль, они в то же время, скорее всего, давали ей некое преимущество или выгоду за счет того, что она думала или чувствовала. Я добавил, что ее негативные мысли и чувства могут быть выражением ее лучших душевных качеств. Так что нам, возможно, стоит как следует их изучить, а уж потом что-то менять.

Я предложил ей рассмотреть каждую негативную мысль или чувство в контексте приведенных далее вопросов, а уже потом решить, нажимать ли на волшебную кнопку:

1. Каковы плюсы или выгоды этой негативной мысли или чувства? Чем они помогают тебе и малышке?
2. Что прекрасное и позитивное эта негативная мысль или чувство показывает в отношении твоих душевных качеств?

Вместе с Марией мы составили список плюсов. Иногда я предлагал ей идею, иногда что-то приходило на ум ей без моей помощи. Когда я практикую подобный позитивный рефрейминг, то всегда напоминаю себе: то, что появляется в списке, — это прямое выражение негативных мыслей и чувств пациента. В этом коренное отличие от «подбадривания», которым так часто злоупотребляют и которое настолько раздражает человека в тревожном или угнетенном состоянии.

Плюсы

1. Тревога мотивирует меня активнее сцеживать, чтобы кормить дочку молоком. Я не хочу, чтобы она заболела. Я хочу кормить ее лучшим молоком. Мои беспокойство и переживания по поводу кормления — выражение любви к дочери.

2. Моя тревожность заставляет меня всегда быть начеку. Я не разрешаю дедушкам и бабушкам без прививки от гриппа видеться с ней. Я хочу защитить свою дочь и стать хорошей мамой.

3. Мысль «я плохая мать» показывает, что я задаю себе высокий уровень, которому хочу соответствовать, что я хочу стараться ради дочки. Эта мысль — выражение моей бесконечной любви к малышке.

4. Моя подавленность показывает, что я скорблю о потере того, что мне нравилось в жизни, пока не появилась дочка. Моя грусть отражает стремление к самореализации, которую я чувствую, когда хожу на работу. Сейчас я в декрете и очень скучаю по этому ощущению!

5. Когда я говорю: «Мне это не нравится», — я честно и реалистично подхожу к своим чувствам. Молодые мамы не обязаны наслаждаться каждым моментом жизни. Порой бывает и тяжело, и я действительно многое пережила.

6. Когда я говорю, что должна быть счастливее, становится ясно, как сильно я хочу быть лучшей мамой. Я хочу, чтобы дочка чувствовала себя в безопасности. Я не всегда сама чувствовала безопасность, любовь и счастье, когда росла, поэтому я невероятно сильно хочу дать все это моей малышке.

7. Мое чувство вины тоже подтверждает любовь к дочери. Оно мотивирует меня на поиски способов стать счастливой и хорошей мамой.

8. Злость отражает мое чувство справедливости. Я убеждена, что акушерам и медсестрам нужно иногда напоминать о том, что сострадание — это самое важное и сильное лекарство.

9. Моя злость показывает, что я хочу защитить дочку. Мир часто бывает нечестным и жестоким. Может быть, я даже чем-то похожа на мать-тигрицу, защищающую своего котенка.

10. Ощущение безнадежности не дает мне завышать ожидания, а значит, я не почувствую разочарования. Я уже ощутила слишком много разочарований и столкнулась с болезненными

переживаниями. Забеременеть было очень тяжело, роды были вероятно болезненными, сложными и пугающими.

11. Ощущение собственной неполноценности заставляет меня искать новую информацию, спрашивая других мам или звоня на горячую линию по вопросам грудного вскармливания. А еще это указывает на то, что я честно признаю свои недостатки.

12. Переживания из-за одиночества отражают то, что меня волнуют отношения с другими людьми, но я не хочу быть для них обузой. Одиночество мотивирует меня стремиться к общению.

13. Ощущение грусти и уныния нормально, поскольку мне правда очень тяжело.

14. Когда я говорю, что нам может не хватить денег, мои слова отражают желание быть ответственной и обеспечить ребенка всем, что может понадобиться.

Как только мы перечислили все плюсы, которые смогли придумать, я спросил Марию, кажется ли ей этот список реалистичным. Она согласилась, но при этом была удивлена, ведь раньше ей не приходило в голову, что в ее мыслях и чувствах есть что-то позитивное. Она думала, что ее депрессивные переживания и тревога означают, что с ней что-то *не так*, а не то, что с ней *все хорошо!*

Я спросил Марию, хочет ли она нажать волшебную кнопку, чтобы все ее негативные мысли и чувства исчезли. Мария ответила, что да, ведь ее состояние было невыносимым.

Теперь она столкнулась с дилеммой. Ей хотелось чувствовать себя лучше, но при этом не отказываться от нашего списка плюсов. Как психотерапевт, я не пытался подтолкнуть ее к переменам. Наоборот, я делал ровно противоположное. Я пытался убедить ее в том, что все негативные мысли и чувства подчеркивают ее хорошие качества, и поэтому она *не должна* от них отказываться.

Чтобы разрешить сложившуюся ситуацию, я попросил Марию представить не волшебную кнопку, а волшебный переключатель. С его помощью она могла бы снизить интенсивность негативных ощущений до приемлемого уровня, при этом сохранив все плюсы, но не чувствуя такой



сильной боли. Таким образом, Мария почувствовала бы себя лучше, но не потеряла то, что мы перечислили.

До какого уровня она опустила бы интенсивность всех чувств, начиная с депрессивных? Насколько грустной и подавленной она хотела бы чувствовать себя в конце нашей встречи? Каким мог бы быть приемлемый уровень с учетом всех ее страданий? Мария сказала, что 15 % — достаточный уровень депрессивных переживаний, и вписала эту цифру как цель во второй столбик ежедневника настроения (см. таблицу ниже). А еще она решила снизить тревогу с 80 до 20 %, поступив подобным образом и с остальными чувствами.

Эмоции	До, %	Цель, %	После, %
Грусть, печаль, подавленность, уныние	70	15	
Тревога, волнение	80	20	
Вина, сожаление	90	20	
Унижение, ощущение собственной бесполезности, неадекватности, неполноценности	90	10	
Одиночество, переживание своей ненужности, изолированности, заброшенности	70	15	
Безнадежность, растерянность, пессимизм, отчаяние	60	10	
Разочарование, безысходность, ощущение тщетности любых усилий, бессилие	70	25	
Злость, гнев, обида, раздражение, недовольство, ярость	80	30	

Предложив Марии волшебный переключатель, я как бы «договаривался» с ее подсознательным сопротивлением. Если бы я этого не сделал, она стала бы бороться со мной и начала бы сопротивляться моим попыткам помочь ей изменить образ мышления.

Знаете почему? Она может сопротивляться переменам из-за плюсов, которые ей дает депрессивное и тревожное состояние. Отнять их — все равно что лишить мать любви к ребенку. Ни одна любящая мать не позволит вам так поступить.

Поэтому люди сопротивляются лечению. И вы тоже. Негативные мысли и чувства могут быть очень полезными и уместными — они могут отражать ваши главные личностные ценности.

Разве это не здорово?

Используя волшебный переключатель, я дал Марии карты в руки и убедил ее, что мы снизим интенсивность ее переживаний до выбранного уровня, но не меньше.

Это означало, что я работаю *на* нее и она здесь главная. Я перестал быть «специалистом», который пытается починить «сломанную» личность.

Когнитивный «щелчок»

Мы определили искажения в мыслях Марии и подчеркнули плюсы в ее негативных установках и чувствах. У нас появились инструменты для того, чтобы бросить им вызов и избавить ее от причины плохого самочувствия.

Я создал более ста полезных техник, которые помогают людям разбираться с негативными мыслями. Самая простая из них — техника двойных стандартов. Если вы помните, я уже рассказывал о ней во введении. Эта техника предлагает вам представить, что вы сказали бы близкому другу, если бы он страдал от той же проблемы, что и вы.

Решив применить эту технику, я спросил Марию, сказала бы она другой матери, переживающей такие же сложности: «Ты плохая мать, раз собираешься перестать кормить ребенка грудью»?

Мария немедленно ответила, что *никогда* не позволила бы себе таких слов в адрес другой женщины. Когда я спросил почему, она ответила, что это было бы жестоко, несправедливо и не соответствовало бы действительности.

На мой вопрос о том, что бы она сказала, Мария ответила так:

Я бы напомнила ей, что у многих женщин есть проблемы с грудным вскармливанием. В этом нет ничего ужасного или необычного, она не может полностью контролировать этот процесс. А еще я сказала бы, что быть хорошей матерью — это гораздо больше, чем просто кормить ребенка грудью.

Я спросил Марию, правдивы ли ее слова, и она ответила: «Да, полностью». И в этот момент случилось волшебство. Я поинтересовался, готова ли Мария поговорить с самой собой так же искренне, с таким же сочувствием, как говорила бы она с другой женщиной. И Мария тут же все поняла.

Новую позитивную мысль, которую она озвучила бы близкой подруге, Мария записала в свой ежедневник настроений и отметила, что верит в нее на сто процентов (см. таблицу ниже). Потом я попросил ее заново посчитать, насколько она уверена в своих негативных мыслях. Оказалось, на ноль процентов.

Первые результаты побудили меня действовать дальше: я снова воспользовался той же техникой и спросил, сказала бы Мария другой женщине, что та должна быть счастливой, раз она так сильно хотела малыша. Вот ответ Марии:

Конечно нет! Я сказала бы ей, что желание иметь ребенка не отменяет сложности и что она имеет право чувствовать то же, что и остальные!

Негативные мысли	До, %	После, %	Искажения	Позитивные мысли	Вера, %
1. Я плохая мать, раз собираюсь перестать кормить ребенка грудью	90	0	Все или ничего, мысленная фильтрация, игнорирование позитивного, преувеличение, эмоциональная рационализация, утверждения «должна — не должна», ярлыки, обвинение себя	У многих женщин есть проблемы с грудным вскармливанием. В этом нет ничего ужасного или необычного, я не могу полностью контролировать этот процесс. Быть хорошей матерью — это гораздо больше, чем просто кормить ребенка грудью	100

К этому моменту Мария уже могла легко справиться со своими негативными мыслями. Ее уверенность в них упала почти до нуля или вовсе исчезла. Помните, я говорил вам, что, если начать ДУМАТЬ по-другому, получится изменить то, как вы ЧУВСТВУЕТЕ? Это случилось! В следующей таблице Мария отметила, как чувствует себя в конце нашей встречи. Оказалось, что она или достигла своих целей, или даже превзошла их.

Эмоции	До, %	Цель, %	После, %
Грусть, печаль, подавленность, уныние	70	15	5
Тревога, волнение	80	20	20
Вина, сожаление	90	20	10
Унижение, ощущение собственной никчемности, неадекватности, неполноценности	90	10	0
Одиночество, переживание своей ненужности, изолированности, заброшенности	70	15	15
Безнадежность, растерянность, пессимизм, отчаяние	60	10	10
Разочарование, безысходность, ощущение тщетности любых усилий, бессилие	70	25	20
Злость, гнев, обида, раздражение, недовольство, ярость	80	30	30

Как видите, она решила оставить злость на немного повышенном уровне (30%), как и планировала. Мария пояснила, что злость была уместна, если учесть, как равнодушно к ней отнеслись в больнице и как наше общество часто диктует жен-

щинам, что они должны или, наоборот, не должны чувствовать и делать.

Наша встреча продлилась менее часа и была очень приятной. Я был рад увидеть, что Мария воспряла духом. Финальная часть сессии, когда она стала рассматривать свои негативные мысли, пользуясь техникой двойных стандартов, заняла меньше десяти минут. Вы можете изменить свои чувства — и это может случиться очень быстро.

При этом предупреждаю сразу: я показал достаточно простой процесс, и порой он *бывает* именно таким. Но иногда на то, чтобы побороть негативные мысли, нужно гораздо больше сил. Если вы зовете себя неудачником и безнадежным, эти мысли могут казаться вам настолько же реальными и очевидными, как окружающий мир. Вы можете чувствовать себя так, словно только что узнали о себе какую-то ужасную истину.

Я сам бывал в таком состоянии.

Не теряйте надежды! Я придумал много мощных техник, которые помогут вам превратить депрессивные эмоции и тревогу в радость. Я хочу, чтобы вы тоже воспряли духом. И я готов стать вашим наставником на страницах этой книги. Давайте вместе изменим ваши чувства!

3 ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ, ПРОБЛЕМЫ В ОТНОШЕНИЯХ, ПРИВЫЧКИ И ЗАВИСИМОСТИ: КАК И ПОЧЕМУ МЫ ИМ ПОДДАЕМСЯ

Периодически у каждого из нас бывает дурное настроение. В большинстве случаев нам удастся довольно быстро с ним справиться. Но иногда плохое настроение или дурные привычки не ослабевают и оказываются очень живучими.

Например, мне недавно пришло письмо от мужчины из Индии, который пишет, что тридцать два года чувствует себя подавленным. Он начал слушать мой еженедельный подкаст *Feeling Good*^{*}, и ему уже стало легче. Мне было приятно это читать, но стало жаль его из-за того, что ему так долго пришлось страдать.

Бывают обстоятельства и пострашнее. Один мой знакомый сказал, что ни минуты в жизни не чувствовал себя счастливым. Каждый день с самого детства он страдал от ненависти к самому себе, гнева и ощущения своей никчемности.

Со времен Фрейда многие специалисты пытались объяснить, почему людям так тяжело справиться с депрессией и тревожностью, даже если им изо всех сил помогают психотерапевты. Фрейд называл эту проблему «сопротивлением». Он считал, что многие пациенты подсознательно противятся его попыткам помочь. Если

^{*} Подкаст *Feeling Good* можно бесплатно прослушать на сайте www.feelinggood.com. В правом углу любой страницы находится виджет, где можно, оставив свой адрес электронной почты, подписаться на обновления. Кроме того, *Feeling Good* можно слушать на *iTunes*, *You Tube* и многих других интернет-порталах.

вам не нравится термин *сопротивление*, можем назвать это состояние *застреванием*.

Но какое бы название мы ни придумали, вопросы остаются прежними: почему иногда мы застреваем в плохом настроении, ссорах или привычках? Можно ли сбросить эти путы быстро, а не лежать в течение нескольких лет на кушетке у психоаналитика?

За годы работы психиатром я много раз видел людей, которые сопротивлялись терапии. В начале карьеры я лечил фармацевта Мелинду. Та, пребывая в депрессии, постоянно жаловалась на жизнь, на друзей и на мужчин, с которыми встречалась. Всех вокруг она называла неудачниками, но почему-то не использовала ни один из тех инструментов, которые я предложил ей для борьбы с депрессией или улучшения взаимоотношений. И сколько бы домашних заданий я ей ни давал, Мелинда никогда их не выполняла.

В то время можно было подумать, что жалобы интересуют ее гораздо больше исцеления. Это меня озадачивало и расстраивало. Мне нравилась Мелинда; к тому же я был убежден, что подобранные мной инструменты помогли бы, если бы она хотя бы попыталась их применить. Наблюдать за ее сопротивлением было больно: Мелинда была прекрасным и очень интересным человеком.

Однажды я сказал, что, если она хочет изменить свою жизнь, ей необходимо выполнять домашние задания между нашими встречами. Мелинда ошетинилась и ответила, что, если я еще хоть раз дам ей какое-нибудь «гребаное» задание на дом, она покончит с собой. Причем рассказала она об этом так, как будто уже все спланировала. Ее тело нашли бы в аптеке, где Мелинда работала, при себе у нее была бы моя книга со стикером, на котором было бы написано: «Он был моим психотерапевтом!»

Мне стало страшно, я пошел на попятную. Сказал себе, что слишком сильно давлю, что, возможно, мне нужно просто слушать ее, давать больше тепла и поддержки, — и тогда Мелинда рано или поздно меня услышит. Но два года спустя Мелинда оставалась такой же депрессивной и озлобленной, как в нашу самую первую встречу. Мне казалось, что я ее подвел. Что же я делал не так? Что никак не мог раскусить?

За годы работы в моем кабинете побывало множество пациентов, которые выполняли все задания и быстро восстанавливались.

Это и раньше, и сейчас доставляет мне невероятную радость. Но приходили ко мне и пациенты, подобные Мелинде. В чем же было дело? Неужели им *хотелось* чувствовать подавленность, тревогу и злость?

Мне казалось, если я дам ответ на этот вопрос, то, возможно, придумаю новый, быстрый и гораздо более эффективный способ помочь своим пациентам. Но существовал ли ответ? И если да, то где он скрывался?

Странный сон

Однажды ночью я проснулся от очень яркого сна. Мне привиделась таблица, в которой перечислялись главные причины терапевтического сопротивления — *результату и процессу* — для каждого из этих четырех состояний:

- депрессия,
- тревожность,
- проблемы в отношениях,
- привычки и зависимости.

Из таблицы становилось ясно, что сопротивление результату и процессу сильно отличаются. Но что же это значит?

Сопротивление результату означает, что вы испытываете смешанные или даже негативные чувства по поводу исцеления. Например, при депрессии вы можете поругаться с психотерапевтом или любым другим человеком, который попытается помочь. Иными словами, может показаться, что вы не хотите хороших результатов и цепляетесь за депрессивные переживания.

Сопротивление процессу — это совсем другое дело. Обычно это означает, что вы хотите исцелиться, но для этого нужно сделать кое-что еще, чего совсем не хочется. Например, у вас тревожность и поэтому вы боитесь смотреть в глаза своему страху. Или депрессия, а вы не хотите выполнять задания между встречами с терапевтом.

Информация, которая была изложена в таблице, стала для меня озарением. Ведь там подробно описывалось, *почему* люди «застревают» в депрессивном и тревожном состоянии, плохих отношениях, нездоровых привычках или зависимостях.

Конечно, мой сон не появился сам собой, по волшебству, ниоткуда. Я уже какое-то время почти безрезультатно думал о сопротивлении. Мой мозг часто работает так. Когда из-за какой-то проблемы я не могу продвинуться дальше, то просто сдаюсь и ложусь спать. А потом, посреди ночи, мне «вдруг» приходит ответ. Когда такое случается, это всегда интересно.

Таблица сопротивления

Состояние	Как выглядит исцеление	Результат: почему вы сопротивляетесь исцелению	Процесс: какова цена исцеления
Депрессия	Вы ощущаете радость и собственную ценность	Вам придется согласиться с чем-то (о себе или о мире), что вы не хотите принимать	Вам нужно ежедневно выполнять задания психотерапевта, а это часто невесело
Тревожность	Ваши страхи полностью исчезают	Тревога доставляет боль, но вы подсознательно верите, что так защищаетесь от чего-то похуже	Вам нужно посмотреть в глаза своему главному страху, а это очень пугает
Проблемы в отношениях	Вы чувствуете близость с человеком, с которым не ладили раньше	Вы обвиняете другого человека и абсолютно убеждены в том, что он причина всех проблем	Чтобы сблизиться с человеком, придется перестать винить во всем его, придется изучить свою роль в проблемной ситуации, что может быть очень больно
Привычки и зависимости	Вы больше не переедаете, не злоупотребляете алкоголем, не принимаете наркотики или не прокрастинируете	Привычка или зависимость является лучшим источником удовлетворения. Вы получаете немедленную награду, когда поддаетесь желанию наесться, покурить или ничего не делать	Чтобы излечиться, вам придется обменять лучший источник удовольствия на дисциплину и сдержанность, а это неприятно

Тупик депрессии

Почему, когда дело доходит до депрессии, мы оказываемся в тупике? Почему мы сопротивляемся переменам? Посмотрите еще раз на таблицу сопротивления: исцеление от депрессии требует принятия истины (о себе или о мире), к которой мы не готовы. Как сказал Будда две с половиной тысячи лет назад, мы страдаем, потому что говорим себе, что *нуждаемся* в чем-то конкретном, чтобы ощутить счастье и удовлетворение. Например, мы можем думать, что счастье должно быть подтверждено чем-то внешним: деньгами, успехом, любовью, популярностью или славой. Или мы можем думать, что счастье появится лишь после того, как мы достигнем идеала или определенного статуса.

В то же время Будда сказал, что мы можем чувствовать себя полностью счастливыми и удовлетворенными и без этого. Но мы боремся с этой идеей, потому что не хотим принимать свои недостатки или обстоятельства своей жизни. И в итоге чувствуем стыд, мы подавлены и ощущаем себя недостойными.

Когда мы говорим себе, что для счастья *нужно что-то*, то словно погружаемся в гипнотический транс. Ведь мы верим тому, что на самом деле неправда.

Проясню: нет ничего плохого в том, чтобы хотеть чего-то от жизни. Например, появления ребенка, любящего партнера, денег, успеха или друзей. Однако, если довести это желание до нужды, вы будете подвержены депрессии.

У многих из нас, скорее всего даже у всех, есть глубокие убеждения о том, кто мы такие, какими хотим себя видеть, — и зачастую именно они стоят на пути к счастью.

Например, первокурсница Гарварда по имени Бию отправилась в студенческий медицинский центр, потому что чувствовала себя глубоко несчастной. В Гонконге Бию была лучшей ученицей в школе. Ее отец владел известной инженерной фирмой. Бию считала, что должна отлично окончить Гарвард, получить степень Массачусетского технологического института по электронике и однажды стать главой компании отца. Но в Гарварде оценки у Бию были отнюдь не отличными. А еще ей было сложно заводить друзей и поэтому она страдала от одиночества.

А теперь представьте, что вы терапевт Бию и у вас на столе есть волшебная кнопка. Вы говорите Бию, что если она нажмет на нее, то немедленно, без всяких усилий исцелится от депрессии и выйдет со встречи с вами полная радости.



Нажмет ли Бию на волшебную кнопку? Запишите ответ ниже, прежде чем продолжить чтение.

	(✓)
Да, я думаю, что она нажмет на волшебную кнопку	
Нет, я думаю, что она не захочет	
Я не знаю	

А теперь запишите, почему вы решили, что Бию захочет (или не захочет) нажимать на волшебную кнопку. После можете продолжить чтение, чтобы узнать мой ответ.

Мой ответ

Сначала Бию, скорее всего, скажет, что хочет нажать на волшебную кнопку (почти все хотят!), но, когда она осознает, что за этим стоит, скорее всего, расхочет. И вот почему: волшебная кнопка даст ей чувство счастья, но не изменит ее жизнь. Она так и останется не самой успешной студенткой. Изменятся лишь ее чувства. Она будет чувствовать радость вместо тяжелых депрессивных переживаний.

Но для этого ей придется отказаться от своей потребности стать звездой университета. Чтобы сегодня же достичь исцеления, ей нужно будет принять и полюбить себя *такой, какая она есть*, даже несмотря на то что Бию не выполняет собственные

желания. Бию не захочет принимать свою «средненькую» натуру, потому что такое принятие окажется для нее предательством глубоких внутренних ценностей. И если не разобраться с тем, принимает она себя или нет, — Бию будет сопротивляться вашим попыткам ей помочь.

Поясню, мы не заставляем Бию бросить попытки лучше учиться. Мы лишь просим ее не критиковать себя и не становиться несчастной. Это называется принятием. Но принять себя, если вам кажется, что вы не такой, каким «должны» быть, очень сложно.

Обычно психотерапевты рассматривают сопротивление пациента как отражение чего-то негативного в его натуре. Например, кто-то убежден, что клиенты цепляются за депрессию, потому что любят жаловаться (например, Мелинда) или хотят привлечь внимание — получить так называемую вторичную выгоду. Некоторые также считают, что сопротивляющиеся пациенты боятся перемен или жалеют сами себя.

Проблема этих формулировок заключается в том, что они патологизируют пациента. Это негативный, подавляющий подход, потому что пациент, подобно ноющему ребенку, выставляется в дурном свете. Но что еще важнее, такой подход не помогает.

Бию не пытается привлечь внимание, не жалуется и не хочет пожалеть саму себя. Перемен она тоже не боится. Причина «безвыходной» ситуации, в которой оказалась Бию, заключается в чем-то положительном, в том, о чем говорит ее депрессия. Подобный позитивный рефрейминг удивительно действует на людей, которые задаются вопросом, что хорошего может быть в ощущении подавленности, тревоги, безнадежности или одиночества.

Сможете ли вы увидеть, что позитивного говорит о Бию ее тревожное и депрессивное состояние? Как объясните, почему она в тупике? Потратьте пару минут и запишите несколько идей, прежде чем читать мой ответ.

Мой ответ

Депрессия Бию — это результат работы ее самых позитивных качеств. Во-первых, у нее высокие стандарты, и поэтому она не готова мириться с удовлетворительными результатами учебы. Более того, эти высокие стандарты уже послужили для нее хорошей мотивацией и подспорьем — в конце концов, она была одной из лучших учениц в Гонконге.

Во-вторых, ее депрессивное состояние показывает сильное желание угодить родителям и остаться верной семейным ценностям, то есть сделать приоритетом труд и достижения.

В-третьих, депрессивные переживания показывают честность Бию. Она готова признать, что учится плохо и что что-то пошло не так.

Если подумать, все эти качества прекрасны. В то же время депрессия Бию воплощает собой болезненную утрату: она больше не та, кто всегда достигает успеха и выкладывается на все сто.

Мы подошли к одному из ключевых озарений, которые дает ТЕАМ-КПТ: может быть, иногда мы оказываемся в депрессивном состоянии и сопротивляемся переменам не потому, что с нами что-то не так, а наоборот — потому что в нас есть что-то правильное? Возможно, мы можем воспользоваться этим озарением, чтобы снизить терапевтическое сопротивление и ускорить исцеление? Если да, то мы близки к настоящему прорыву в методах лечения депрессии.

Предположим, что Бию решила избавиться от депрессивных чувств, переживания своей недостойности, стыда и безнадежности. Что ей придется сделать, но чего она бы не очень хотела?

Посмотрите еще раз на таблицу сопротивления. Ответ — домашняя работа между встречами с психотерапевтом. Если вы не знакомы с КПТ, то можете не знать, что это такое. Это упражнения, которые вы делаете дома, чтобы отточить терапевтические техники. Например, вас могут попросить записывать негативные мысли в ежедневник настроения и определять скрытые в них искажения. Или вас могут попросить взаимодействовать с тем, чего вы боитесь.

В основе домашней работы лежит определенная логика. Представьте, что вы пошли к тренеру по теннису, чтобы улучшить свои

навыки. В дополнение к еженедельным занятиям вам придется заниматься самостоятельно — или ваша техника игры останется на прежнем уровне.

Психотерапия ничем не отличается. Мои исследования и клинический опыт указывают на то, что домашняя работа — ключ к исцелению.

В моей клинике практически каждый пациент, который уделил заданиям хоть какое-то внимание, значительно улучшил свое состояние. А вот те, кто не хотел или «забывал» о домашней работе, выздороветь не смогли. Более того, многим из них становилось хуже, и в конце концов они бросали терапию.

Но почему пациенты сопротивляются и не выполняют домашнее задание? Причин много, и главная заключается в том, что нужно прикладывать усилия. Понятно, что многие люди, как, например, Мелинда, могут ходить на терапию просто за поддержкой и возможностью выговориться. Поддержка — это важно, но, если вы хотите исцелиться, нужно закатать рукава и все-таки немного поработать! Может быть, вы заметили, что я уже давал вам письменные задания, например опросы о вашем настроении в главе 1 и вопросы о Бю, на которые попросил вас ответить. Вы выполнили эту работу? Или просто пропустили и читаете дальше?

Если вы пропустили задания, не стоит переживать. Я не стану вас ругать. На самом деле часть работы заключается в самом чтении этой книги. Но если вы будете выполнять письменные задания в ходе чтения, то получите гораздо больше пользы. Возможно, вы даже станете чуточку увереннее и счастливее.

Если вы страдаете от депрессии или сомневаетесь в себе, ответьте на вопрос: вы готовы к переменам, ценой которых станет выполнение письменных упражнений по ходу чтения? Подумайте, насколько для вас ценно исцеление, а значит, и чувство счастья, высокая самооценка и улучшившиеся отношения?

Тупик тревожности

Мы уже обсудили депрессию, теперь перейдем к тревожности. Почему мы оказываемся в тупике? Да еще и сопротивляемся переменам?

Тревожное сопротивление (это и есть тот тупик, о котором мы говорим) отличается от депрессивного. В случае с тревожностью сопротивление всегда является результатом чего-то, что можно назвать «магическим мышлением». Объясню, о чем идет речь. Несмотря на то что тревога очень болезненна, подсознание верит, что с ее помощью защищает вас и ваших близких от чего-то похуже. То есть тревожность — это цена безопасности, мотивации и стремления выкладываться на все сто.

Видов тревожности очень много, например:

- хроническое волнение,
- стеснительность,
- боязнь публичных выступлений,
- боязнь экзаменов и проверок,
- панические атаки,
- специфические фобии (боязнь высоты, животных, бурь, полетов, змей, пауков),
- агорафобия, или боязнь открытых пространств,
- обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР),
- посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР),
- ипохондрия.

Как должно выглядеть успешное лечение? Ваша тревожность внезапно исчезает, вы чувствуете умиротворение, уверенность и абсолютно свободны от страха, волнений или паники. Это звучит приятно, но тот ли это итог, которого вы *по-настоящему* ждете?

Одно из самых мощных откровений в моей работе касается того, что негативные чувства всегда являются отражением чего-то очень хорошего, порой даже великого, в вашей личности. И потому всегда помогают вам.

Приведу пример. Фрэн постоянно волновалась. Она тревожилась за мужа, за детей и за карьеру. В частности, она все время переживала, что ее дети напьются и разобьются на машине, хотя те казались очень ответственными подростками. А еще она переживала за здоровье мужа, несмотря на то что он был в прекрасной форме и недавно пробежал первый марафон. Наконец, она волновалась насчет своей работы риелтором и все время боялась обидеть

клиента или вылететь на улицу, несмотря на то что продажи шли бойко, а отзывы были только хорошими.



Представим, что у нас есть еще одна волшебная кнопка. Если Фрэн нажмет на нее, то немедленно исцелится. Ее волнение без всяких усилий прекратится, и с сегодняшней консультации она уйдет счастливой, умиротворенной и с оптимизмом смотрящей в будущее. Нажмет ли она на волшебную кнопку?

Отметьте ответ в таблице, а потом продолжайте чтение.

	(✓)
Да, я думаю, что она нажмет на волшебную кнопку	
Нет, я думаю, что она не захочет	
Я не знаю	

А теперь запишите свои мысли о том, почему Фрэн может нажать или не нажать на волшебную кнопку. Когда закончите, прочитайте мой ответ.

Мой ответ

Вот что думаю я. Фрэн может поначалу сказать, что *хочет* нажать волшебную кнопку. Но, немного подумав, скорее всего, откажется от этого решения, потому что подсознательно убеждена: ее волнение оберегает мужа и детей. А еще она верит, что тревога — это цена, которую нужно платить за блестящую карьеру.

К тому же это, кажется, работает! Ее дети и муж здоровы и счастливы, а у нее все хорошо на работе.

Депрессия Бию и тревожность Фрэн имеют кое-что общее. В обоих случаях симптомы, а также сопротивление переменам — это результат их позитивных, прекрасных и чудесных черт. Разве

не здорово? Фрэн волнуется, потому что любит семью и старается быть хорошим сотрудником. А значит, сопротивляется психотерапевту или другу, которые хотят, чтобы она перестала волноваться из-за своей верности принципам и ради защиты своей семьи. Вовсе не из-за упрямства или вторичной выгоды.

Магическое мышление обязательно сопровождает любой тип тревожности. Я перечислил некоторые из них в таблице ниже. Давайте посмотрим, сможете ли вы определить, почему пациенты с конкретным типом тревожности не захотят нажимать на волшебную кнопку. Вот подсказка: в каждом случае они полагают, что так спасаются от опасности.

Когда закончите работу, загляните в конец главы и сравните ответы.

Тест «Магическое мышление»

Типы тревожности	Магическое мышление: как этот тип тревожности помогает вам или чем защищает
Боязнь испытаний. Вы постоянно переживаете, что провалите экзамен, собеседование или публичное выступление	
Фобия. Вы боитесь кошек, собак, пауков, змей, замкнутых пространств, бурь, полетов, высоты или лифтов	
ОКР. Вы постоянно моете руки, одержимо пересчитываете предметы, несколько раз проверяете замки и плитку или расставляете вещи в определенном порядке	
ПТСР. Вас одолевают пугающие воспоминания о некоем травмирующем событии	
Стеснительность. Вам невероятно тревожно среди людей, вы боитесь позвать кого-то на свидание или приходите в ужас от мысли о публичном выступлении	
Ипохондрия. Вы ходите к врачу из-за малейшего недомогания, головокружения или других симптомов, но с вами все всегда оказывается нормально	

Давайте предположим, что вы *хотите* справиться с тревожностью, несмотря на магическое мышление. Что вам придется сделать (и чего вы, скорее всего, не захотите делать), чтобы перебороть свои страхи? Запишите свои мысли перед тем, как продолжить читать.

Помните таблицу сопротивления чуть раньше в этой главе? Чтобы перебороть любой тип тревожности, вам придется столкнуться с тем, чего вы боитесь больше всего. Вам нужно будет *открыться* тому, чего вы боитесь. Это невероятно пугающий процесс, и любой из нас старается избегать того, чего страшится. Это сильный и мгновенный порыв, который обусловлен функциями нашего мозга. Мы избегаем того, что кажется опасным, чтобы защитить себя.

Я пользуюсь множеством техник в лечении тревожности, и, если вы мой пациент, вам не будет скучно. Но вам *всегда* придется открываться. Это неприятно, ничего не поделаешь. Могу подтвердить это не только клинической практикой, но и личным опытом. Мне удалось справиться с семнадцатью видами страхов и фобий, начиная с самого детства, так что я знаю, о чем говорю.

Например, когда я учился в старших классах, мне захотелось поучаствовать в школьной пьесе «Бригадун» в качестве работника сцены. Но для этого нужно было перебороть боязнь высоты, потому что нам приходилось подниматься по стремянкам и работать почти на потолке, настраивая софиты и занавес. Мой преподаватель театрального мастерства мистер Кришак помог мне справиться с этим страхом именно за счет открытости, о которой я рассказываю. Он привел меня в театр и поставил посреди сцены — там, где не за что было ухватиться, — высокую стремянку. А потом сказал, что мне нужно стоять на верхней ступеньке, пока мой страх не исчезнет. Он уверил меня, что встанет рядом и подождет.

Я начал забираться наверх, ступенька за ступенькой, и мне становилось все страшнее. Под конец меня обуял ужас. Моя голова была на уровне примерно пяти метров: сам я был где-то метр восемьдесят, а стремянка добавляла еще почти три метра. Я сказал мистеру Кришаку, что близок к панике, и спросил, что делать.

Может, я должен что-то сказать или подумать, чтобы тревога отступила? Он покачал головой и велел мне просто стоять там, пока я не исцелюсь.

В ужасе я простоял там еще десять минут. Когда я сказал преподавателю, что мне все еще страшно, он убедил меня, что я отлично справляюсь и мне нужно постоять на стремянке еще несколько минут, пока тревога не исчезнет. Некоторое время спустя страх отступил, и я не мог в это поверить: «Мистер Кришак, кажется, я исцелился!» Он ответил: «Отлично, теперь ты можешь спуститься и стать одним из работников сцены!»

Мне безумно нравилось это занятие. Я полюбил взбираться по лестнице, чтобы настроить софиты или поправить занавес под самым потолком, и уже не вспоминал, что недавно боялся высоты.

Я называю это исцелением на 200 %. Исцеление на 100 % — это полное избавление от тревоги, а на 200 % — когда вы понимаете, что полюбили заниматься именно тем, чего боялись больше всего.

Надеюсь, мой пример показывает, что открытость невероятно важна в лечении тревожности. Без нее никуда. Если вы примете смелое решение столкнуться со своими страхами, вероятность успеха окажется велика. Но если вы откажетесь от этого, то, скорее всего, снизите шансы на исцеление до нуля. Несмотря на то что вы точно *не захотите* сталкиваться со своими страхами и переживать тревогу, это та цена, которую нужно заплатить за избавление от них.

Несмотря на то что техника открытости невероятно эффективна, ей пользуется всего около 25–30 % специалистов. Это невероятно, если учесть то, что это одна из самых проверенных психотерапевтических техник в мире.

Но почему же терапевты, как и их пациенты, отказываются от этой техники? Мне кажется, виноват феномен, который я называю обратным гипнозом. Мы знаем, что психотерапевты часто используют гипноз для лечения. Но и сами пациенты тоже часто гипнотизируют своих терапевтов: люди, которые страдают от тревожности, убеждают специалистов в том, что они слишком уязвимы для открытости. И если им придется столкнуться со своими страхами, случится что-то ужасное. Многие терапевты покупаются на это и отказываются от техники открытости. Эта ошибка обрекает лечение на неудачу.

Пациенты могут быть невероятно убедительными, когда настаивают на том, что не хотят или не могут встречаться со своими страхами. Например, Педро, юноша из Аргентины, обратился ко мне за советом насчет своей проблемы. Он пояснил, что в детстве боролся с депрессией и ОКР.

Когда ему было четырнадцать лет, кто-то подарил ему мою первую книгу. Прочитав ее, он внезапно исцелился.

Педро был так благодарен мне, что решил получить то образование, которое позволит ему, когда он вырастет, рассказывать всем в Аргентине о когнитивной терапии. Он осуществил свой план и теперь завершал обучение в докторантуре. Педро пояснил, что симптомы внезапно вернулись, когда он читал книгу доктора Альберта Эллиса, который был неоднозначной фигурой среди первопроходцев когнитивной терапии. Доктор Эллис утверждал, что великие духовные учителя вроде Иисуса были мошенниками, у которых не было никаких «особых» знаний. Доктор Эллис был атеистом и часто выступал с серьезными антирелигиозными комментариями или озвучивал их в своих книгах, чтобы шокировать публику.

Утверждения доктора Эллиса невероятно напрягли бедного Педро, который был ревностным католиком. У него появилась сильная тревога и навязчивые фантазии об Иисусе, который занимается сексом с девой Марией в позах из Камасутры. Педро запаниковал и испугался, что сходит с ума, превращаясь в ужасного человека. Но чем больше он пытался контролировать эти эротические фантазии, тем сильнее они становились.

Именно так работает тревога. Когда вы пытаетесь ее контролировать, становится только хуже.

Педро спросил, что ему делать и смогу ли я ему помочь.

Перед тем как я скажу, что ответил, у меня есть для вас задание. Что Педро придется сделать (и чего он, скорее всего, делать не захочет), чтобы перебороть страх и исцелиться от ОКР? Запишите ответ ниже, а потом читайте дальше. Не бойтесь, если идеи покажутся вам глупыми, все равно пишите.

Мой ответ

Я сказал Педро, что для победы над страхами ему придется воспользоваться техникой под названием «когнитивное наводнение». Вместо попытки контролировать фантазии Педро нужно будет осознанно думать о том, как Иисус занимается сексом с девой Марией, до тех пор пока эти мысли не перестанут его тревожить. Этот процесс может занять несколько минут, час или больше. Но рано или поздно фантазия станет скучной и неинтересной.

И в этом кроется исцеление: когда встречаешь страх с открытым забралом, он теряет силу.

Согласился ли Педро на такую технику? Как думаете, что он ответил на мое предложение? Запишите идеи ниже, а потом прочтите ответ.

Что ответил Педро? Он сказал, что *никак* не сможет воспользоваться когнитивным наводнением, потому что это против его религии и за это он сторит в аду. Это классическое тревожное сопротивление. Почти любой человек, страдая от такого типа тревоги, сопротивляется, как и Педро. Причина будет меняться от пациента к пациенту, но все они будут отказываться.

Я сказал Педро, что не подозревал о том, что такая техника противоречит католической вере, и попросил его посоветоваться со священником. Также я обещал ему выяснить этот вопрос со своей стороны. Мой друг-католик великодушно откликнулся на просьбу о помощи и проконсультировался с несколькими теологами на предмет того, можно ли фантазировать о сексе Иисуса

с девой Марией, представляя их в разных позах Камасутры. Те согласились на обсуждение и пришли к общему заключению: когнитивное наводнение можно использовать, если его цель — лечение, а не развлечение.

Вооруженный этим знанием, я сказал Педро, что, если он хочет остаться моим пациентом, я настоятельно рекомендую воспользоваться этой техникой и моя просьба не подлежит обсуждению. Я рассказал ему о том, что сказали теологи, и подчеркнул, что когнитивное наводнение очень эффективно и я не знаю, как иначе его лечить.

Педро удивился, когда через несколько минут применения техники его фантазии стали скучными и полностью исчезли. Не всегда эта техника работает так быстро, но процент успешности очень высокий. Смысл в том, чтобы намеренно пытаться усилить тревогу, вместо того чтобы стараться взять ее под контроль.

Тупик в отношениях

Теперь рассмотрим конфликты в отношениях. Думаю, эта тема будет полезна вам, потому что практически у каждого из нас случаются такие проблемы. Нас всех кто-то раздражает, кого-то мы не слишком любим, а с кем-то, несмотря на теплые чувства, не можем перестать ругаться.

Большинство психотерапевтов считает, что люди в сложных отношениях всегда жаждут больше любви и радости. Поэтому они немедленно стараются «помочь». Но почти всегда сталкиваются со стеной сопротивления и целым списком «но», которые озвучивает пациент, подчеркивая, что уже пытался делать то, что велит врач, и объясняя, почему это не поможет.

Откуда берется это сопротивление? Большинство людей убеждены, что мы нуждаемся в полных любви отношениях с другими людьми, но так ли это? Давайте узнаем.

Я хочу, чтобы вы подумали о том, кто вам действительно не нравится, с кем вы не можете поладить. Не важно, сейчас или когда-то в прошлом. Выберите человека, который вас раздражает. Вам это удалось? Хорошо. И мне тоже! А теперь представьте, что в этом человеке вас так сильно злит.

Может быть, он:

- отказывается открыться и поделиться чувствами;
- вообще с вами не разговаривает;
- хмурится и хлопает дверью, утверждая, что не злится;
- защищается и никогда не слушает;
- провоцирует конфликт и постоянно настаивает на своей правоте;
- жалуется и ноет, но не прислушивается к вашим советам;
- упрямится и пытается все контролировать;
- требует, чтобы все было так, как хочет он;
- заботится только о себе и не принимает ваши нужды во внимание;
- постоянно хвастается и ведет себя заносчиво;
- безжалостно вас критикует;
- пытается использовать вас или уже использует;
- требует чего-то, но почти никогда ничего не дает в ответ и редко благодарит;
- ведет себя враждебно и гадко;
- не сопереживает.

Как только вы представите себе этого человека, вспомните, что у вас есть волшебная кнопка. Если вы нажмете на нее, то человек, который вас так сильно раздражает, внезапно станет вашим лучшим другом без всяких усилий. Что вы выберете? Нажмете?

Нет? Вы *не хотите* нажимать на кнопку? Я не удивлен. Таких людей больше 95%! Когда я задаю этот вопрос на мастер-классах, то слышу нервные смешки, мало кто поднимает руки. Кажется, вообще никто не хочет нажимать на волшебную кнопку.



Я говорю участникам: «Я только что предложил вам выбор между враждебными, тяжелыми, абьюзивными отношениями и отношениями, полными любви. Что вы выберете?»

В ответ обычно люди, улыбаясь, признают, что выбрали первый вариант. И вот почему мы сопротивляемся решению проблем в отношениях. Обычно, если наши чувства размыты или чересчур негативны, мы не понимаем, хотим сблизиться с таким человеком или нет.

Я не говорю, что такое сопротивление неправильно. Иногда стоит держаться подальше от определенных людей. Нет правила, по которому вы обязаны со всеми ладить. Я лишь говорю, что люди часто сами не хотят добрых, полных любви отношений.

Сопротивление попыткам наладить отношения может быть очень сильным. Такое бывает в конфликтах между людьми, которые злятся друг на друга, а еще между религиозными или этническими группами. Борьба за власть между соревнующимися религиозными группами на Ближнем Востоке идет не одну сотню или даже тысячу лет. Что-то не похоже, что у кого-то есть мотивация разрешить этот конфликт.

Не нужно далеко ходить, чтобы увидеть неожиданную зависимость от конфликтов и враждебности. Каждый из нас может заметить склонность к политическим баталиям между разными политическими позициями.

Давайте предположим, что вы *хотите* улучшить отношения с тем, с кем не ладите. Это может быть член семьи, друг или коллега. Что вам придется сделать (чего вам, скорее всего, не захочется делать), чтобы сблизиться с этим человеком?

Чтобы помочь вам ответить, я задам еще один вопрос, который всегда озвучиваю на мастер-классах. Подумайте о человеке, с которым не ладите, и честно ответьте самому себе: чьей вины, как вы считаете, в этом конфликте больше — вашей или другого человека? Кто, по вашему мнению, бо́льшая сволочь? Вы или вторая сторона?

Скажите, что вы *действительно* чувствуете, меня не интересуют вежливые ответы.

На мастер-классах чаще всего участники говорят, что виноват другой. Лишь некоторые винят себя.

Это неудивительно: желание обвинять вызывает огромную зависимость. Вы чувствуете моральное превосходство и даете себе право говорить друзьям о том, что другой человек «неудачник» или «козел». В большинстве случаев они соглашаются с вами и говорят, что вы правы. И ни к каким переменам вы при этом не стремитесь.

Но если вы вините других в проблемных отношениях, вероятность исцеления равна нулю. Я не знаю ни одной техники, которая бы сработала при подобном поведении.

Если вы хотите сблизиться с человеком, с которым никак не можете поладить, вам придется сделать следующее:

1. Перестать винить его или ее в проблеме.
2. Очертить собственную роль в конфликте.
3. Сосредоточить усилия на том, чтобы измениться самому, а не пытаться изменить другого человека.

Эти три шага могут быть очень болезненными, так что неудивительно, что они вызывают сопротивление. Посмотреть на себя и понять, чем мы провоцируем, «заряжаем» конфликт, сложно: это может быть шокирующе и даже унижительно. Но, очертив собственную роль в проблеме, мы освобождаемся, потому что так открывается дверь к доверию и близости. Чтобы сделать это, вам нужно расстаться с гордыней и справиться со своим эго.

Я часто борюсь с эго, разрешая конфликты в отношениях. Например, однажды я лечил Алисию, которая всю жизнь страдала от жестокой депрессии. Детство она провела в Новой Зеландии, где стала жертвой инцеста и сексуального насилия от старших братьев и дяди.

Несмотря на то что Алисия рассказала о случившемся родителям, ей не поверили. Через пару месяцев ее дядя переехал в Сидней, но братья продолжали ее насиловать. Алисия была подавлена, унижена и полна гнева.

Сначала в терапии не было особенного прогресса. Алисия винила всех вокруг, включая меня, в проблемах, которые наполняли ее жизнь. Я думаю, что никогда не уделял пациенту столько внимания, сколько ей, и никогда работа не продвигалась так тяжело, как с ней: что бы я ни делал, что бы ни говорил, этого было мало.

Однажды на встрече Алисия посмотрела мне в глаза и сказала: «Знаете, доктор Бернс, терапия еще хуже насилия и инцеста, которым я подверглась в детстве».

Я не поверил своим ушам. Я был возмущен. Ее слова прозвучали невероятно гадко и неблагодарно. К счастью, я прикусил язык и смог продержаться до конца консультации, почти ничего не говоря.

В те выходные я бегал недалеко от дома и думал об Алисии, пытаясь понять, что делать дальше. Я верю в то, что критика всегда

содержит крупицу истины, но в тот момент был очень зол и не понимал, где в ее словах эта правда. Почему она сказала это, несмотря на то что я изо всех сил старался ей помочь? Что я должен был делать?

Внезапно меня будто молнией ударило, и я подумал, что все-таки понял скрытое послание Алисии.

Я осознал, что ей, скорее всего, показалось, что я пользуюсь ей и заставляю работать с моими техниками ради собственного удовлетворения. Что я, возможно, недостаточно слушаю то, как она выражает свою боль и злость. Другими словами, я не давал ей поддержки, тепла и безопасности, в которых Алисия отчаянно нуждалась. В какой-то степени это действительно напоминало инцест и насилие, которые ей пришлось пережить в детстве. Ведь ей снова пользовались. Только врагом теперь был я. Как ее психотерапевт, я должен был по-настоящему к ней прислушаться и найти правду. А я слышал лишь то, что звучало «неправильно» и «несправедливо». Она была права. Я не выслушал ее историю и не проникся ей настолько глубоко, чтобы возникло доверие.

В течение следующей консультации я поделился с Алисией этим осознанием. Я сказал, как больно мне было увидеть, как на самом деле все было. Сказал, что теперь мне стыдно, и я хочу рассказать ей о том, как мне жаль, что я не справился, особенно если учесть мое к ней огромное уважение. Я попросил ее выразить все отчаяние, одиночество, безнадежность и злость, даже гнев, которые она ощущала. Я отказался от своего эго и сказал, что готов слушать.

Алисия начала всхлипывать, и весь яд, который копился в ней годами, выплеснулся наружу. Наши отношения внезапно переменялись, и мы начали работать в команде. Через пару месяцев упорного труда ее депрессия прошла.

Позднее Алисия сказала мне, что ее жизнь навсегда переменилась, когда я признал, что подвел ее. Это невероятно помогло ей, потому что кто-то наконец-то ее услышал и поверил ее словам. Такой терапевтический эффект стал возможным после того, как я нашел истину в ее критике.

Способность найти правду в критике другого человека — это один из пяти секретов эффективного общения. Вы узнаете об этих техниках в следующих главах, но отмечу сразу, что одна из самых главных — обезоруживание, которым я воспользовался с Алисией.

Вам нужно найти правду в критике, даже если кажется, что это нечестно или несправедливо. Если обрести достаточный навык, техника обезоруживания может стать исключительно полезным инструментом в ваших руках.

В основе лежит закон противоположностей.

Защищаясь от несправедливой и ложной критики, вы только подтверждаете, что критика имеет право на существование, а тот, кто вас критикует, убеждается, что все сказал правильно.



Это парадокс.

Напротив, когда вы находите правду в той критике, которая на первый взгляд звучит нечестно, неправильно или преувеличенно, ложь сразу же отступает, а критик больше не верит своим словам.



Это тоже парадокс.

Техника обезоруживания может быть не только удивительно эффективной, но и в той же степени болезненной, если вы убеждены, что вас критикуют несправедливо. Нелегко прекратить винить другого человека и сосредоточиться на своей роли в конфликте. Но если вы справитесь со своим эго, вас ждет невероятная награда.

Тупик привычек и зависимостей

Это последняя форма сопротивления, о которой я хочу с вами поговорить. И уверен, это тоже будет вам полезно.

Есть ли у вас привычка или зависимость, которая мешает вам? У большинства из нас есть. Переедание, курение, злоупотребление алкоголем, а еще, возможно, прокрастинация, бессмысленный интернет-серфинг и постоянное «залипание в телефоне».

Вы спросите, почему так сложно отказаться от вредных привычек. В этом случае сопротивление переменам легко понять. Например, скажем, вы начали пить вино каждый вечер. Вам кажется, что это, скорее всего, перебор, поэтому я опять предлагаю вам нажать на волшебную кнопку. Если вы это сделаете, то больше не выпьете ни глотка вина. Это действительно быстрое и простое средство.

Нажмете ли вы на нее?



Если вы пьете один-два бокала вина каждый вечер — наверное, нет. Вы не захотите нажимать на кнопку, потому что это вино по вечерам может быть вашим самым любимым занятием, единственным утешением после тяжелого рабочего дня. Может быть, именно так вы справляетесь со всеми негативными чувствами — тревогой, злостью и одиночеством.

Такой механизм свойственен любым зависимостям, включая переедание любимых блюд. Нажмите на волшебную кнопку — и вы сможете противостоять искушению съесть изумительный глазированный пончик, теплую булочку с корицей или те закуски и сладости, которых так сильно жадете. Вы больше никогда не поддадитесь этому соблазну. Напротив, вы будете питаться небольшими порциями здоровой пищи, предпочитая, например, морковь и сельдерей. Нажмете ли вы на кнопку?

Черта с два! Кто хочет есть морковку и сельдерей? Вы хотите есть вкусные глазированные пончики, где бы вы ни были, и причем сразу, как только вам захотелось! Разве я ошибаюсь?

Если кратко, то это и есть причина, по которой мы поддаемся привычкам и зависимостям. Мы хотим чувствовать себя хорошо. Мы хотим доставлять себе удовольствие.

На мастер-классах я часто спрашиваю: «Кто из вас хотел бы сбросить пару килограммов и добиться хорошей физической формы?»

Обычно руку поднимают две трети участников. Это отражает серьезность проблемы с перееданием. Тогда я говорю следующее:

Вы только что совершили ошибку. На самом деле вы не хотите худеть и приводить тело в порядок. А знаете почему? Потому что в мире есть только два способа похудеть и добиться хорошей физической формы: диета и спорт.

Если вы хотите сбросить вес, вам придется отказаться от вкусностей и пойти на пробежку, даже если сейчас вы в ужасной форме, а на улице холодно и мокро.

Это отражение основного закона физики, который никто не может нарушить. Вы сможете похудеть только тогда, когда снизите количество потребляемых калорий, или станете заниматься спортом, или будете делать и то и другое. Никаких других способов нет.

Вы правда хотите этим заниматься? Я так не думаю. Я тоже не хочу!

Мы все хотим быть стройными и привлекательными, но большинство из нас отнюдь не жаждет сидеть на диете и тренироваться. Куда приятнее съесть что-нибудь любимое. Многие люди утверждают, что после спорта им становится очень хорошо, что бегуны испытывают особый кайф, но знаете что? Нет никакого кайфа! Это чушь, миф, обман — по крайней мере, для большинства из нас.

Я честно старался достичь этого кайфа. Один раз даже пробежал в гору двадцать километров. И знаете, что я ощутил на вершине? Жуткую усталость. Конечно, некоторым людям бегать и правда в кайф. Моя дочь — одна из них. Если вы тоже, вам повезло.

Но большинство из нас не может отказаться от вредных привычек и зависимостей, потому что вместе с этим нужно будет забыть о невероятном источнике удовольствия. И если мы решим, что хотим измениться, то нам придется обратиться к дисциплине и аскезе, а еще, возможно, пережить что-то вроде ломки.

Звучит не слишком привлекательно, именно поэтому лечение привычек и зависимостей очень часто заканчивается ничем. Исследования показывают, что некоторые люди могут снизить вес или отказаться от привычки на время, но в долгосрочной перспективе итоги обычно не такие приятные.

Выход из тупика

Надеюсь, теперь вы лучше понимаете, какие четыре типа сопротивления я увидел во сне. Давайте проверим, насколько хорошо вы все усвоили.

В таблице ниже опишите, почему вы, как и любой другой человек, можете сопротивляться переменам и держаться за депрессивное состояние, тревожность, проблемы в отношениях, привычки или зависимости. Затем кратко опишите, что вам пришлось бы сделать (чего вы, возможно, не хотите делать), если бы решили измениться. Когда закончите, сравните свои ответы с таблицей сопротивления, которую я приводил в этой главе ранее.

Что хочется изменить	Почему мы сопротивляемся изменениям	Что нам нужно будет сделать (чего мы, скорее всего, не захотим делать), чтобы измениться
Депрессия		
Тревожность		
Проблемы в отношениях		
Привычки и зависимости		

Перед тем как вы испугаетесь, осознав силу сопротивления, я поделюсь с вами хорошей новостью. У меня есть много новых инструментов, которые могут быстро снизить или вообще убрать сопротивление в процессе лечения и ускорить исцеление. На самом деле техники, которые я привожу в этой книге, являются революционными. Это мощные инструменты, которые в большинстве случаев можно использовать даже самостоятельно, без психотерапевта.

В следующей главе я покажу вам, как помог Карен, которая страдала от депрессивных чувств, тревоги, вины, безнадежности и злости после трагического события, случившегося с ее двенадцатилетней дочерью.

Вы увидите, что у Карен было множество причин *не* меняться. А потом случилось нечто потрясающее.

В главе 10 я покажу, как вы сможете использовать точно такую же технику для себя. Так что давайте начнем!

Ответы на тест о магическом мышлении

Типы тревожности	Магическое мышление: как этот тип тревожности помогает вам или чем защищает
Боязнь испытаний. Вы постоянно переживаете, что провалите экзамен, собеседование по работе или публичное выступление	Вы можете считать, что тревога вас мотивирует и является справедливой ценой за то, что вы будете показывать максимум того, на что способны
Фобия. Вы боитесь кошек, собак, пауков, змей, замкнутых пространств, бурь, полетов, высоты или лифтов	Вы, скорее всего, убеждены, что фобия оберегает вас от чего-то настоящего опасного
ОКР. Вы постоянно моете руки, одержимо пересчитываете предметы, несколько раз проверяете замки и плиту или расставляете вещи в определенном порядке	Вы можете верить, что компульсивный ритуал защищает вас от чего-то ужасного, например болезни. А значит, если вы прекратите это делать, то случится что-то ужасное, например у вас найдут онкологическое заболевание
ПТСР. Вас одолевают пугающие воспоминания о некоем травмирующем событии	Вы полагаете, что если постоянно быть настороже, то у вас больше не будет травматического опыта: вас не ограбят, не изнасилуют
Стеснительность. Вам невероятно тревожно среди людей, вы боитесь позвать кого-то на свидание или приходите в ужас от мысли о публичном выступлении	Если ваша стеснительность исчезнет, вы начнете бояться показаться дураком при общении с другими людьми или во время публичных выступлений. Стеснительность ограждает вас от отвержения и позора
Ипохондрия. Вы ходите к врачу из-за малейшего недомогания, головокружения или других симптомов, но с вами все всегда оказывается нормально	Если вы перестанете ходить к врачу по любому поводу, то можете упустить опасную болезнь, например опухоль мозга

4 | ИСТОРИЯ КАРЕН: «Я ПЛОХАЯ МАТЬ»

В этой главе я расскажу вам о мощном инструменте под названием «ежедневник настроения». С его помощью вы сможете менять свои чувства вне зависимости от обстоятельств жизни.

Основой ежедневника настроения стало следующее проверенное временем наблюдение: наши мысли, а не внешние события, создают все наши чувства. Изменив способ мышления, вы можете изменить свои ощущения!

В качестве примера того, как работает ежедневник, я расскажу вам о реальном случае из жизни пациентки, которая согласилась во время одного из моих летних интенсивов в Сан-Франциско послужить живым примером.

Пациентку звали Карен. Она страдала от ощущения подавленности, вины, тревоги и злости из-за травмирующего события, которое случилось девятью годами ранее. Я пригласил доктора Джилл Левитт провести терапию вместе со мной.

Метод *TEAM-KPT* обычно используется одним психотерапевтом, но когда речь идет о демонстрации, я обычно приглашаю напарника, чтобы для обучающихся этот опыт стал более насыщенным и глубоким.

Мы с доктором Левитт в неоплатном долгу перед Карен за то, с какой смелостью она подошла к работе на широкую аудиторию над личным и очень болезненным переживанием. Кроме того, Карен разрешила нам поделиться своей историей и с вами.

Вот что случилось: девятью годами ранее двенадцатилетняя дочь Карен, Эшли, спросила, можно ли ей поиграть на улице после ужина. Карен засомневалась, так как было уже поздно, но в итоге разрешила, потому что Эшли часто выходила поиграть в это время.

К сожалению, соседские мальчишки баловались с пневматическим ружьем, подстерегли Эшли и выстрелили ей в лицо. Позже они сказали, что не знали о том, что ружье заряжено. К счастью, пуля не убила ее, но выбила передние зубы с корнем. Эшли прибежала в дом — в слезах, кричащая от боли и истекающая кровью.

В течение следующих девяти лет Эшли пережила множество стоматологических операций, чтобы восстановить челюсть, а также проходила лечение от ПТСР у психиатра.

Это трагическое событие стало чрезвычайно травматическим для Карен, которая винила себя в случившемся.

С того самого вечера Карен не пережила ни минуты счастья или облегчения.

Я попросила Карен заполнить ежедневник настроения, чтобы увидеть, что именно она думает и чувствует.

В первую очередь нужно было кратко описать травмирующее событие, с последствиями которого она хотела справиться. Вот что написала Карен:

Сию на мастер-классе, чувствую невероятное отчаяние из-за Эшли.

Затем Карен обвела все негативные чувства, которые испытывала, и по шкале от 0 («совсем нет») до 100 («очень сильно») отметила их интенсивность. Как вы видите по таблице эмоций из ее ежедневника настроения, Карен чувствовала грусть, тревогу, вину, безнадежность, никчемность и обиду. И все эти чувства были очень сильными.

Я люблю использовать ежедневник настроения, потому что он четко показывает, что ощущает мой пациент.

Частенько результаты удивляют. Если бы вы познакомились с Карен, то и подумать бы не могли, какое отчаяние она на самом деле ощущает. Она была представительной, красноречивой, дружелюбной и даже оптимистичной. Иногда люди скрывают невыносимое страдание под позитивной маской, которую демонстрируют миру.

Ежедневник настроения Карен: негативные эмоции*

Эмоции	До, %	Цель, %	После, %
Грусть , печаль, подавленность, уныние, состояние несчастья	90		
Тревога , волнение, паника, нервозность, страх	100		
Вина , сожаление, недовольство собой, стыд	100		
Чувство неполноценности , никчемности, неадекватности, некомпетентности	80		
Одиночество , ощущение себя как нелюбимого, ненужного, чувство отверженности, изолированности			
Переживание позора , собственной глупости, унижение, смущение			
Безнадежность , растерянность, пессимизм, отчаяние	75		
Разочарование , безысходность , ощущение тщетности любых усилий, бессилие	100		
Злость , гнев, обида , досада, раздражение, недовольство, ярость	90		
Другое			

Мы предупредили Карен, что попросим ее еще раз отметить интенсивность эмоций в конце сеанса, чтобы понять, есть ли улучшения. Это невероятно важный шаг, поскольку благодаря ему пациент и психотерапевт становятся ответственными за создание

* Copyright © 2015/2016 by David D. Burns, MD. Revised, 2018.

значительной и измеримой перемены за *текущий* сеанс — а не когда-то, в неопределенном будущем.

А теперь вопрос к вам. Почему Карен чувствовала себя так плохо? Что было причиной ее негативных эмоций? Было ли это травмирующее событие? Химический дисбаланс в ее мозге? Ее воспитание или генетика?

Перед тем как продолжить чтение, подумайте и запишите ниже лучший вариант из тех, что придет вам в голову:

Мой ответ

Почему Карен чувствовала себя так плохо? Глупый вопрос, да? Большинство людей ответили бы: «Ответ очевиден. Потому что ее дочери выстрелили в лицо!»

Но это *не* причина. Причина сильных и долгих негативных чувств Карен кроется в идее, которой примерно две тысячи лет. Впервые ее озвучил греческий философ-стоик Эпиктет. В своей известной работе «Энхиридион: краткое руководство к нравственной жизни» Эпиктет написал о том, что нас беспокоят не явления, но то, что мы из них выносим.

Другими словами, события в этом мире *не* причиняют нам страданий. Напротив, именно наши мысли о том, что происходит, создают все негативные и позитивные чувства. Это мощное и простое утверждение, которое может изменить вашу жизнь. Оно настолько элементарно, что поначалу это сложно осознать. И поверить в него тоже непросто.

Пусть травмирующее событие в жизни Карен и было по-настоящему ужасным, оно не было причиной страданий. Напротив, негативные эмоции возникли из *мыслей* о нем. Я думаю, вы поймете, о чем я говорю, если рассмотрите таблицу негативных мыслей, которую Карен заполнила на следующей странице ежедневника настроения.

Ежедневник настроения Карен: негативные мысли

Негативные мысли	До, %	После, %	Искажения	Позитивные мысли	Вера, %
1. Я не должна была отпускать ее играть на улицу. У нее не было бы тяжелого ПТСР и депрессии	100				
2. В нее бы не выстрелили, если бы я воспитывала ее строже и заставила остаться дома	100				
3. Я плохая мать	75				
4. Я не должна была доверять врачам, которые прописывали ей психотропные средства, которые только ухудшали ее состояние	100				
5. Я виновата в том, что у нее не было детства	100				
6. Я должна всю оставшуюся жизнь искупать вину перед ней	100				
7. Я никогда не смогу быть счастлива, потому что не знаю, достигнет ли она стабильного улучшения состояния	90				
8. Психотерапевты в аудитории могут осудить меня	100				
9. Я им не поправляюсь	100				
10. Они решат, что я плохая мать	80				

Как видите, Карен говорила себе, что она плохая мать, что ей не стоило отпускать Эшли поиграть на улице, что ей нужно было строже ее воспитывать и что она испортила дочери детство. Эти негативные мысли были причиной подавленного состояния Карен.

Я не собираюсь преуменьшать ужас случившегося. Видеть, что твоей чудесной, невинной дочке выстрелили в лицо, — это настоящий кошмар. Но именно мысли Карен о том, что случилось, были настоящей причиной ее сильных негативных чувств. И девять лет спустя она продолжала страдать, потому что ее разум был заполнен теми же негативными мыслями.

Теперь, если вы посмотрите на число рядом с каждой негативной мыслью, то увидите, что она записала, как сильно верит в каждую мысль по шкале от 0 («совсем нет») до 100 («абсолютно»). Все значения были очень высокими, и это понятно: когда вы расстроены, то всегда убеждаете себя, что негативные мысли — это правда.

Это подводит нас к *необходимым* и *достаточным* условиям для возникновения эмоционального расстройства.

1. **Необходимое условие:** у вас должна быть негативная мысль.
2. **Достаточное условие:** вы должны верить в негативную мысль.

Возможно, вы не изучали логику или философию, поэтому я объясню более простыми словами. Чтобы расстроиться, вы должны думать негативно — это *необходимое* условие. Помимо этого вы должны верить, что ваши негативные мысли правдивы, — это *достаточное* условие.

Если у вас есть негативные мысли, в которые вы не верите, они вас не расстроят. Например, на секунду подумайте вот что: «Мир исчезнет через пять секунд». Вас расстраивает эта мысль? Думаю, нет. Вы, скорее всего, в нее не верите, а значит, она вас не тревожит.

Понимаете, к чему я клоню? Вы должны верить в негативные мысли, чтобы они могли вас расстроить. Если вы в них не верите, то у них нет силы над вами, они на вас не влияют. Одна из

важнейших целей этой книги — научить вас сомневаться в негативных мыслях и развенчивать их. Чуть позже в этой главе я предложу вам небольшой тест, чтобы проверить, запомнили ли вы два главных условия для появления негативных эмоциональных переживаний.

Давайте вернемся к Карен. Сейчас она, вероятно, не понимает, хотя и очень умна, что ее отчаяние — результат негативных мыслей. Она по-прежнему верит, что ее страдания — результат конкретного события, ужасной травмы, которую перенесла ее дочь. Такой способ мышления полностью понятен и свойственен практически всем. Но он делает из вас жертву обстоятельств, которые вы не можете контролировать.

Карен не может изменить или отменить то, что произошло. Ее дочери действительно выстрелили в лицо. Но если она изменит свое мышление о травмирующем событии, она сможет изменить свои чувства.

Перед тем, как продолжить, давайте проверим, что вы успели запомнить к этому моменту. Что становится причиной негативных состояний, подобных депрессии или тревожности? Заполните таблицу ниже, а затем читайте дальше, чтобы найти ответ. Но не подсматривайте, пока не ответите сами!

Что вызывает негативные чувства?	(✓)
1. Химический дисбаланс в мозге	
2. Плохое детство	
3. Подавленные чувства и конфликты	
4. Жизненные обстоятельства, например отсутствие денег или образования, отвержение любимым человеком	
5. Травматические события	
6. Негативные мысли	

Мой ответ

Верный ответ — 6 (негативные мысли).

Все ваши эмоции — результат ваших мыслей здесь и сейчас. *Мы сами создаем свою эмоциональную реальность каждую секунду каждого дня.*

Вы создаете реальность даже в тот момент, когда читаете эту книгу. У вас есть мысли о прочитанном, а также, возможно, обо мне или о тесте выше. И эти мысли создают ваши нынешние чувства. Например, если вы говорите себе, что это слишком хорошо, чтобы быть правдой, и наверняка не сработает, потому что у вас очень серьезные проблемы, то, скорее всего, вы чувствуете скептицизм или даже безнадежность.

Или если вы говорите себе, что я мошенник и обманщик, то, скорее всего, чувствуете злость или раздражение.

А если считаете, что в этом есть что-то интересное и многообещающее, что-то, что может помочь вам или даже изменить вашу жизнь, то, наверное, вы чувствуете надежду и заинтересованность.

Понимаете, к чему я клоню? Все читают одни и те же страницы, но испытывают разные эмоции в зависимости от собственных мыслей. Мои слова не могут повлиять на вас — только ваши мысли заставляют вас чувствовать то, что вы ощущаете.

Идея о том, что наши мысли создают наше настроение, невероятно вдохновляет и потенциально расширяет наши возможности. А вот еще одна удивительная идея, которую мне было крайне сложно воспринять сорок лет назад, когда я впервые о ней узнал: негативные мысли, которые становятся источником нашей боли, обычно нелогичные, нереалистичные и искаженные. Поэтому они и называются когнитивными искажениями.

Вы уже узнали немного о когнитивных искажениях в главе 2. В сущности, когнитивное искажение — это чрезвычайно ошибочный способ мышления о себе или о мире. Это одурачивание самих себя. Если вы посмотрите на таблицу ниже, то увидите десять когнитивных искажений из моей первой книги. Этот список есть в каждом ежедневнике настроения; он помогает распознать искажения в ваших негативных мыслях.

Список когнитивных искажений*

1. Все или ничего (ВИН). Вы смотрите на вещи категорично, делите все на черное и белое, как будто полутонов вообще не существует	6. Преувеличение и преуменьшение (УВ/УМ). Вы преувеличиваете минусы ситуации и преуменьшаете плюсы
2. Обобщение (О). Вы воспринимаете негативное событие как часть бесконечной череды поражений: «Так всегда случается!»	7. Эмоциональная рационализация (ЭР). Вы рационализировать через чувства: «Я чувствую себя идиотом, значит, я и есть идиот»
3. Мысленная фильтрация (МФ). Вы отфильтровываете позитивные мысли и сосредотачиваетесь на негативных	8. Утверждения «должен — не должен» (ДНД). Вы пользуетесь словами <i>должен, не должен, обязан, не обязан</i> и подобными им
4. Игнорирование позитивного (ИП). Вы настаиваете на том, что ваши позитивные качества не считаются	9. Ярлыки (Я). Вместо того чтобы сказать: «Я сделал ошибку», вы говорите: «Я козел» или «Я неудачник»
5. Поспешные выводы (ПВ). Вы делаете выводы, не опираясь на факты: • Предсказания (П). Вы предсказываете, что все закончится плохо • Телепатия (Т). Вы предполагаете, что люди реагируют на вас негативно	10. Обвинение. Вы ищете виноватого, вместо того чтобы решать проблему: • Обвинение себя (ОС). Вы обвиняете себя в том, за что не были ответственны полностью • Обвинение других (ОД). Вы обвиняете других и игнорируете собственную роль в проблеме

Давайте посмотрим, искажены ли мысли Карен. Вспомните ее третью негативную мысль («Я плохая мать»), а затем изучите список когнитивных искажений и отметьте все, которые покажутся вам подходящими.

Пожалуйста, сделайте это письменно, а не мысленно.

Когда закончите, сравните свои ответы с вариантами, приведенными на следующей странице. Пожалуйста, не подсматривайте, пока не заполните таблицу. Это несложное задание, не старайтесь сделать все идеально.

* Copyright © 1984 by David D. Burns, MD. Revised 2003, 2016.

Тест «Когнитивные искажения»	(✓)
1. Все или ничего. Вы смотрите на вещи категорично, делите все на черное и белое, как будто полутонов вообще не существует	
2. Обобщение. Вы воспринимаете негативное событие как часть бесконечной череды поражений, используете слова вроде «всегда» или «никогда»	
3. Мысленная фильтрация. Вы отфильтровываете или игнорируете позитивное и сосредотачиваетесь только на негативе. Как будто капнули черной краской в воду, и теперь она вся стала мутной	
4. Игнорирование позитивного. Это еще более яркая мысленная ошибка. Вы говорите себе, что ваши позитивные качества или успехи не считаются. Убеждаете себя, что вы на сто процентов плохой или недостойный человек	
5. Поспешные выводы. Вы делаете болезненные или расстраивающие вас заключения, не опираясь на факты: • Предсказания. Выносите суждения и пугающие предсказания о будущем • Телепатия. Делаете ничем не подтвержденные выводы о том, что думают и чувствуют другие	
6. Преувеличение и преуменьшение. Вы преувеличиваете минусы ситуации и преуменьшаете плюсы. Я называю это искажение «трюком с биноклем»: преувеличение — как бинокль, который все увеличивает, а преуменьшение — как перевернутый бинокль, который все уменьшает	
7. Эмоциональная рационализация. Вы рационализировать чувства. Например, вы <i>чувствуете</i> себя дураком и решаете, что вы <i>и есть</i> дурак. Или <i>чувствуете</i> безнадежность и решаете, что вы, и правда, <i>безнадежны</i>	(✓)
8. Утверждения «должен — не должен». Вы критикуете себя или других людей, используя такие слова, как <i>должен, не должен, обязан, не обязан</i> и им подобные. Направленные на себя утверждения ведут к чувству вины, стыда, подавленности и недостойности. Направленные на других — к злости и проблемам в отношениях. Направленные на мир — к эмоциональному расстройству и претензиям	
9. Ярлыки. Вы навешиваете на себя и на других ярлыки, вместо того чтобы сосредоточиться на конкретной проблеме. Ярлыки — это крайняя форма обобщения. Например, вы видите себя или другого человека в полностью негативном свете	
10. Обвинение. Всю энергию вы тратите на то, чтобы найти изъян в себе (<i>обвинение себя</i>) или в других (<i>обвинение других</i>)	

Мой ответ

Вы могли бы привести доводы в пользу множества искажений. Возможно, даже всех десяти. Итак, у Карен есть следующие когнитивные искажения:

1. Все или ничего. Она говорит себе, что может быть или хорошей мамой, или плохой. Ноль или сто процентов. Но ни один родитель в мире не соответствует этим двум крайностям. Мы все где-то посередине.

2. Обобщение. Карен обобщает одно негативное событие (то, что ее дочери выстрелили в лицо) до всей своей сущности.

3. Мысленная фильтрация. Она практически все время думает о своей травме и игнорирует все то, что сделала для своей дочери — до и после травмы.

4. Игнорирование позитивного. Это искажение имело бы место, если бы она говорила себе, что все ее поступки «не имеют значения» из-за травмы.

5. Поспешные выводы (предсказания, телепатия). Мысль о том, что она «плохая мать», не относится к телепатии, поскольку Карен не представляет, что остальные ее осуждают. Но когда она говорит себе, что психотерапевты в аудитории, скорее всего, ее осуждают, — да, это телепатия. А когда она говорит себе: «Все оставшуюся жизнь я буду искупать вину перед дочерью» — это предсказание.

6. Преувеличение и преуменьшение. Карен преуменьшает ценность невероятной любви и поддержки, которую оказала своей дочери.

7. Ярлыки. Это классика. Карен навешивает на себя ярлык «плохой матери», как если бы это была ее идентичность или сущность.

8. Эмоциональная рационализация. Карен *чувствует* вину, поэтому приходит к выводу, что она *действительно* плохая мать и *должна быть* виновата в выстреле.

9. Утверждения «должен — не должен». Ясного утверждения нет, но в ее негативных мыслях множество скрытых, непри-

мер: «Я не должна была отпускать ее поиграть», «Пока моя дочь страдает, я тоже должна страдать».

10. Обвинение. Карен, очевидно, винит себя в травме и уверена в том, что это ее вина.

Ключ к тесту

Чтобы узнать, как вы справились с определением когнитивных искажений Карен, посчитайте, сколько галочек вы поставили в правую колонку, и сравните с приведенным ниже ключом.

Баллы	Что это означает
0	Если вы не отметили ни одного искажения, то, скорее всего, вы не пытались выполнить это задание. Или просто не хотите писать в книге
1–3	Очень неплохо! Вы нашли по крайней мере одно или даже несколько искажений. Это хорошее начало! Если вам удалось найти в негативной мысли одно искажение, возможно, вы сможете отыскать еще несколько
4–7	Вы просто молодец! Отлично потрудились!
8–10	Ух ты! Потрясающий результат! Возможно, вы гений когнитивно-поведенческой терапии! Продолжайте в том же духе

Если вы нашли искажения в одной из ваших собственных негативных мыслей, запишите их в соответствующую колонку в своем ежедневнике настроения, пользуясь аббревиатурами. Вот как это сделала Карен. Например, ВИН означает «все или ничего», «О» — обобщение и так далее.

Негативные мысли	До, %	После, %	Искажения	Позитивные мысли	Вера, %
1. Я плохая мать	75		ВИН, О, МФ, ИП, ПВ, УВ/УМ, ЭР, Я, ДНД, ОС		

Почему я хотел, чтобы Карен записала свои негативные мысли в ежедневник настроения? И почему я хочу, чтобы вы сделали то же самое? Когда вы записываете негативные мысли на бумаге, становится гораздо проще увидеть, что именно вы себе говорите. Кроме того, вам будет значительно проще обнаружить искажения в каждой конкретной негативной мысли. Если вы попытаетесь сделать это мысленно, не записывая, то можете застрять в болезненном круговороте негативных мыслей и так ни к чему и не прийти. Но если вы их запишете, то сможете начать анализировать получившийся список, чтобы заменить мысли на более реалистичные и позитивные.

В этот момент и произойдет перемена в чувствах.

Необходимые и достаточные условия для изменения эмоций

Прежде чем мы обсудим необходимые и достаточные условия, давайте вспомним о том, что требуется для того, чтобы возникло эмоциональное расстройство. Помните, какие были условия? Запишите их ниже:

<i>Необходимое условие для эмоционального расстройства</i>	<i>Достаточное условие для эмоционального расстройства</i>

Ранее в этой главе вы узнали, что для того, чтобы расстроиться, вы должны думать негативно (необходимое условие) и верить в истину негативных мыслей (достаточное условие). Если вы не верите в то, что мысль правдива, она не сможет вас расстроить.

Давайте изучим обратный процесс и условия, которые нужны для перемены в чувствах. Начнем с необходимого условия для эмоциональной перемены: вам нужно заменить негативную мысль — позитивной. Эта мысль должна быть правдивой. Если позитивная мысль не будет казаться вам истиной, то она вам не поможет.

Иногда, когда мы расстроены, люди стараются поддержать нас позитивными и ободряющими высказываниями: «Ты хороший

человек», или «Мысли позитивно!», или чем-то еще в таком духе. В большинстве случаев такие слова не помогают. Более того, они раздражают! Рационализация и этакая «полуистина» вообще никому не помогают. Большинство из нас просто «не ведется» на это.

Теперь посмотрим на достаточное условие для изменения эмоций. Позитивная мысль должна сокрушить негативную. Другими словами, позитивная мысль должна радикально снизить вашу веру в негативную. В тот момент, когда вы вдруг осознали, что негативные мысли неверны, вы перестанете в них верить — и ваше страдание уменьшится или вовсе исчезнет.

Другими словами, когда вы меняете способ *мышления*, вы можете изменить свои *ощущения*. Но изменения должны произойти на глубинном уровне. Никакие интеллектуальные изыскания или позитивное мышление с душком неправды здесь вам не помогут.

Например, Карен не сможет сокрушить и победить мысль «Я плохая мать», просто сказав себе: «Я хорошая мать». Потому что она не поверит в эту позитивную мысль. Но если она разберется с искажениями в негативной мысли, то сокрушить такую мысль будет гораздо проще.

ВАЖНЫЙ МОМЕНТ

1. Необходимое условие для эмоциональной перемены: если вы хотите изменить свои чувства, вам нужно заменить негативную мысль позитивной, которая будет истинной на сто процентов. Вы можете записать позитивную мысль в ежедневник настроения и отметить, насколько в нее верите по шкале от 0 («совсем нет») до 100 («полностью»).

2. Достаточное условие для эмоциональной перемены: позитивная мысль должна сокрушить негативную мысль. Другими словами, позитивная мысль должна радикально снизить вашу веру в негативную. В идеальном случае вы снизите веру в негативную мысль до нуля, хотя это не всегда необходимо. Когда вы перестанете верить в негативную мысль, вам сразу станет легче!

Вот что главное: в тот момент, когда Карен перестанет верить в искаженные негативные мысли, которые причиняли ей столько боли последние девять лет, ее негативные чувства сразу же ослабнут и, возможно, даже полностью исчезнут. С вами это тоже сработает.

Но изменить мысли Карен будет нелегко, ведь она умная женщина, которая девять лет пыталась победить депрессию и по-прежнему считала свои негативные мысли истиной. Вполне возможно, вы почувствуете то же по поводу своих негативных мыслей.

Нам с доктором Левитт нужны были очень мощные инструменты, чтобы прекратить страдания Карен в тот день. К счастью, я придумал много быстрых и эффективных способов, которые могли помочь. Однако перед тем, как попытаться «излечить» Карен, мы предприняли несколько важных шагов.

Во-первых, мы посочувствовали Карен, дали ей тепло, сострадание и поддержку. Карен со слезами и болью рассказывала свою историю, а мы с доктором Левитт слушали, поддерживая ее и разделяя ее грусть по поводу случившегося. Мы перефразировали ее негативные мысли и чувства, показав свое тепло и принятие, следуя нескольким важным правилам, которые помогли нам избежать обычных ошибок психотерапевтов или близких при общении с расстроенным человеком.

1. Мы не пытались помочь Карен советами.
2. Мы не пытались спасти Карен.
3. Мы не пытались ее подбодрить.
4. Мы не пытались изменить или исправить ее искаженные мысли.
5. Мы не пытались придать ей сил.
6. Мы не пытались помочь ей решить ее проблемы.
7. Мы не пытались убедить Карен в том, что она хорошая мать.

Близким и любящим людям страдающего человека удивительно сложно избежать этих ошибок. Большинство из них чувствуют чрезвычайную потребность помочь или дать совет. К сожалению, обычно это только раздражает подавленного человека. Такое поведение может казаться ему снисходительным или опекающим. Кто-то однажды сказал, что если вы постоянно пытаетесь исправить

этот мир, значит, вы видите его сломанным. Сочувствие означает умение слушать, которое позволяет человеку самому рассказать свою историю.

Мы с доктором Левитт уважительно слушали Карен и дали ей пространство, чтобы она могла выразить себя. На полный боли рассказ у нее ушло примерно тридцать минут. Потом мы спросили у Карен, как мы справляемся. Правильно ли мы поняли ее чувства? Дали ли мы ей тепло, принятие и поддержку? Карен сказала, что все хорошо: она почувствовала себя понятой. Она поставила нам пятерку за сочувствие.

Затем мы спросили Карен, хочет ли она получить помощь в ходе этого сеанса или ей нужно больше времени и она хочет продолжить рассказывать нам свою историю. Карен сказала, что ей *нужна* помощь и что она *готова* начать, так что я задал ей волшебный вопрос:

Карен, предположим, что сегодня здесь может случиться чудо, и ты выйдешь после сеанса в потрясающем настроении. О каком чуде ты попросила бы?

Карен сказала, что после девяти лет в отчаянии хотела бы снова почувствовать счастье и покой. Тогда я рассказал ей о волшебной кнопке, о которой вы уже знаете:

Карен, представим, что перед тобой волшебная кнопка. Если ты нажмешь на нее, все твои негативные мысли и чувства внезапно исчезнут, без всяких усилий, и ты будешь чувствовать радость и счастье. Ты нажмешь на эту кнопку?

Как и большинство тех, с кем я работал, Карен сказала, что *нажала бы* на кнопку.

Сейчас мы пойдем в направлении, которое может удивить Карен — и вас тоже. Вместо того чтобы помочь Карен победить негативные мысли и чувства, которые ее отравляли, мы с доктором Левитт выбрали обратное направление. Мы стали работать с сопротивлением Карен до того, как попытаться



ей помочь. Таким образом, мы обеспечили наиболее подходящие условия для того, чтобы чудо все-таки случилось.

Я обратился к Карен:

Карен, как ты знаешь, у нас нет волшебной кнопки, но есть чудесные инструменты, которые помогут тебе изменить свое мышление и ощущения. Я ничего не могу гарантировать, но вполне возможно, что сегодня здесь произойдет маленькое чудо. И я действительно считаю, что это может случиться. Но сначала, кажется, нам нужно сделать шаг назад и задуматься, действительно ли мы хотим это сделать. Я не уверен, что это хорошая идея.

Карен не поняла, почему я так думаю, и попросила пояснить.

Мы с доктором Левитт объяснили, что ее негативные мысли и чувства могут отражать необычайно позитивные и прекрасные качества ее личности, что в ее негативных мыслях и чувствах могут скрываться важные убеждения и преимущества. Перед тем как что-то изменить, мы спросили, можем ли мы составить список преимуществ ее негативных мыслей и чувств, а также тех позитивных качеств, которые эти негативные мысли и чувства могут отражать.

Если вы помните, к технике позитивного рефрейминга мы обращались в главе 2. Это один из уникальных методов TEAM-КПТ, который кардинально изменил подход к лечению депрессивных и тревожных состояний. Перед тем как показать вам список плюсов, которые мы написали, я хочу, чтобы вы попытались сделать это сами. Но прошу не расстраиваться, если это у вас не получится.

Сначала давайте подумаем о вине Карен. Как помните, Карен говорила себе, что она плохая мать и что она виновата в том, что у ее дочери не было детства. Эти мысли вызывали у Карен чувство вины. А теперь задайте себе два вопроса:

1. Есть ли преимущества или плюсы в чувстве вины Карен?
2. Что позитивного, прекрасного и даже потрясающего рассказывает вина Карен о ней и о ее глубинных ценностях?

Подумайте как следует и перечислите ваши идеи в таблице позитивного рефрейминга Карен. Не стремитесь идеально выполнить

это задание. Возможно, вам будет непросто, ведь позитивный рефрейминг — это новая концепция. Поначалу с этим упражнением сложно справиться даже опытным специалистам по душевному здоровью.

Если это задание кажется вам сложным и запутанным, если оно вас разочаровывает, это даже хорошо. Потому что когда вы увидите ответы, то поймете что-то действительно важное и полезное именно для вас. А это одна из главных целей этой книги. Метод проб и ошибок — самый действенный, а в случае с этой мощной техникой — возможно, единственный подходящий для ее изучения.

Во время позитивного рефрейминга не забывайте вот о чем:

1. Все в вашем списке должно быть позитивным и приятным. Негативные комментарии вроде «Карен, наверное, хочет чувствовать себя жертвой» не помогут. Они причиняют боль и обычно неверны.

2. Все в вашем списке должно быть реалистичным и правдивым. Помните, что рационализация и полустина никому не помогают.

3. Все в вашем списке должно быть прямой, четкой демонстрацией вины Карен. Обобщенные комплименты, вроде «Карен — боец», не подходят и не помогут.

Таблица позитивного рефрейминга Карен

Мысль или эмоции	Плюсы	Глубинные ценности
	Какие плюсы и преимущества есть в вине Карен	Что прекрасного и позитивного чувство вины сообщает о Карен
Вина		

Вы что-нибудь записали? Если да, то это отличное начало! Но не переживайте, если оставили таблицу пустой. Это сложное упражнение, потому что большинство людей не привыкли думать о психиатрических симптомах в позитивном ключе.

Если вы посмотрите на первую строчку таблицы позитивного рефрейминга Карен ниже, то увидите четкие преимущества ее

вины. А еще заметите, что вина является выражением ее глубинных ценностей — как матери и как человека. Например, ее вина показывает, насколько она невероятно любящая и ответственная мать. На самом деле это выражение ее огромной любви к дочери, которое мотивирует ее делать все возможное, чтобы помочь ей.

Для вас эти плюсы могут быть очевидными, но для Карен они стали огромным сюрпризом. Она настолько ужасно себя чувствовала, что ей и в голову не приходило, что в ее вине может быть что-то положительное.

Позитивный рефрейминг Карен

Мысль или эмоции	Плюсы: какие плюсы есть в чувствах и мыслях Карен	Глубинные ценности: что прекрасного и позитивного это чувство или мысль сообщает о Карен
Вина	• Вина мотивировала меня сделать все возможное, чтобы эмоционально и физически поддерживать дочь в течение последних девяти лет • Вина может помочь мне избежать подобных ошибок в будущем	• Вина — это выражение моей огромной любви к дочери • Вина отражает мое чувство ответственности как родителя • Вина показывает, что я серьезно отношусь к роли матери • Вина показывает, что у меня есть нравственный компас и высокие стандарты
Грусть	• Страдания делают меня более сочувствующей при общении с теми, кому тоже больно. • Грусть помогает мне чувствовать близость к дочери и понимать, через что она проходит	• Грусть абсолютно уместна, потому что моя дочь серьезно пострадала • Если бы мне не было грустно, то это было бы равносильно равнодушию к страданиям дочери!
Тревога	• Тревога заставляет меня быть начеку, чтобы защитить дочь	• Тревога показывает мою любовь к дочери и к самой себе, потому что мы обе заслуживаем защиты

Мысль или эмоции	Плюсы: какие плюсы есть в чувствах и мыслях Карен	Глубинные ценности: что прекрасного и позитивного это чувство или мысль сообщает о Карен
Ощущение никчемности	Ощущение никчемности заставляет меня трудиться сильнее и стараться достичь большего как мать и как профессионал	Ощущение никчемности показывает, что я честная и реалистично смотрю на себя, ведь у меня, и правда, много минусов
Отчаяние и безнадежность	Чувство безнадежности помогает мне не надеяться слишком сильно, чтобы не разочаровываться. В конце концов, я девять лет не могу справиться с собственной депрессией и ПТСР дочери	- Чувство безнадежности показывает, что я готова реалистично смотреть на факты, вместо того чтобы жить в выдуманном мире, где можно отрицать проблемы и настаивать, что все будет хорошо - Отчаяние показывает, что я принимаю реальность, поскольку лечение моей дочери от ПТСР (сплошные таблетки) не помогло
Разочарование	Разочарование от того, что моя дочь получила плохое лечение, мотивировало меня не сдаваться!	Разочарование показывает, что я не удовлетворена тем, что чувствую, и тем, что ощущает моя дочь, а еще — что я борец и не сдамся
Злость и негодование	Злость заставила меня предпринять действия против родителей мальчиков, которые выстрелили в мою дочь	- Негодование и упорство показывают, что я борец - Моя злость справедлива — родители не должны были позволять мальчикам играть с заряженным ружьем
Мысль: «Я плохая мать»	- Самокритичные мысли показывают, что у меня высокие стандарты - Высокие стандарты мотивируют меня достигать новых вершин в карьере и делать все, что могу, ради семьи	- Когда я называю себя плохой матерью, это, возможно, показывает, что на самом деле я хорошая мать, ведь мне не все равно! - Самокритика показывает, что я скромная и не заносчивая

Окончание таблицы «Позитивный рефрейминг Карен»

Мысль или эмоции	Плюсы: какие плюсы есть в чувствах и мыслях Карен	Глубинные ценности: что прекрасного и позитивного это чувство или мысль сообщает о Карен
		• Скромность — духовное качество, а я хочу быть духовным человеком. Вера очень важна для меня • Самокритика показывает, что я готова к ответственности за свои ошибки и предпочитаю не винить всех остальных
Мысль: «Психотерапевты в аудитории могут меня осудить»	• Страх осуждения может защищать меня от того, чтобы сказать какую-то глупость или что-то неуместное в присутствии других людей	• Страх осуждения психотерапевтами в аудитории указывает на мое желание выстраивать хорошие отношения

Если бы мы попытались уменьшить или убрать чувство вины Карены без рассмотрения множества позитивных аспектов, которые оно несло с собой, то она, скорее всего, сопротивлялась бы нашим усилиям. Если бы она нажала волшебную кнопку и ее вина внезапно бы исчезла, это означало бы, что ей все равно.

Понимаете?

Позитивный рефрейминг можно применить к любой негативной мысли или чувству. Когда мы продолжили перечислять плюсы, Карен вскоре подключилась к работе, и втроем мы составили впечатляющий список из двадцать пяти позитивных моментов. Честно говоря, мне кажется, что Карен была поражена. Она настолько привыкла, что с ней что-то не так, а ведь на самом деле ее страдания выражали то, что в ней было *так!*

Поначалу позитивный рефрейминг может показаться сложной техникой, поскольку мы запрограммированы на то, чтобы считать негативные чувства симптомами «душевного расстройства». Например, если вы, как и Карен, чувствуете подавленность в течение двух или более недель, психиатр может поставить вам депрессивное расстройство, исходя из критериев в клинических рекомендациях. И ваши чувства превратятся в «душевное расстройство».

По нескольким причинам это довольно странный взгляд на ситуацию. Во-первых, почему вы должны две недели чувствовать себя подавленно, чтобы получить психиатрический диагноз? Почему не одну неделю? Или три? Это весьма неточные границы. Почему бы просто не сказать, что человек чувствует себя подавленно, уточнить, насколько сильно и в течение какого времени?

Во-вторых, когда вам говорят, что у вас душевное расстройство, вы сразу же понимаете — с вами что-то «не так». Ваши чувства — это дефект, который нужно исправить. Это ставит пациента ниже врача, который, в свою очередь, наделяется некими особыми диагностическими навыками, которых у пациента нет. Но это не так!

Когда мы применяем позитивный рефрейминг, мы переворачиваем привычный способ мышления с ног на голову. На самом деле мы хотим, чтобы Карен чувствовала *гордость* за свои негативные мысли, а не *стыдилась* их!

Почему мы вообще должны воспринимать грусть как признак эмоционального расстройства? Страдания Карен были выражением ее большой любви к дочери. На самом деле негативные мысли и чувства Карен были выражением того прекрасного, что есть в ней как в личности, и ее глубинных ценностей как матери и человека.

Вот почему нажимать на волшебную кнопку может быть не слишком хорошей идеей: все негативные чувства исчезнут в мгновение ока, но вместе с ними исчезнет и все позитивное, что содержится в них.

Захочет ли Карен, чтобы это на самом деле случилось? Захотелось бы этого вам, если бы вы оказались на ее месте?

Карен страдала от депрессии и тревожности девять лет не потому, что ей нравилось ныть и жаловаться, не хотелось меняться или по каким-то другим негативным причинам. Ее депрессивные эмоции и тревога были вызваны не какой-то генетической

аномалией или «химическим дисбалансом» в мозге. Негативные мысли и чувства являлись выражением того прекрасного и удивительного, что скрывалось в ней как в личности.

Скорее всего, в вашем случае дела обстоят подобным образом. И вы точно узнаете это, когда будете читать главу 10.

Теперь перед нами встала интересная дилемма. Карен не хочет провести следующие девять лет, чувствуя себя несчастной, но если она нажмет на волшебную кнопку, то и все ее прекрасные качества тоже исчезнут.

Как же разрешить эту дилемму? У вас есть варианты решения?

Запишите свои мысли перед тем, как продолжить чтение. Напоминаю, цель не в том, чтобы дать «правильный» ответ. Просто попытайтесь заставить мозг работать по-новому. Я постоянно делаю ошибки и часто это первый шаг к изучению чего-то нового.

Мой ответ

Помните волшебный переключатель из главы 2? Мы с доктором Левитт попросили Карен представить, что вместо волшебной кнопки у нас есть волшебный переключатель, с помощью которого она смогла бы снизить интенсивность негативных чувств до оптимальной, а не пытаться заставить их полностью исчезнуть. Так она смогла бы почувствовать себя гораздо лучше без необходимости отказываться от преимуществ, которые она получала благодаря негативным мыслям и чувствам.



Например, грусть Карен была совершенно обеснованной. Представьте, как странно бы он себя почувствовала, если бы нажала на волшебную кнопку и внезапно ощутила себя счастливой? Это все равно что сказать: «Моя дочь сильно страдала в течение последних девяти лет, но я очень счастлива!»

Представляете, как нелепо бы это звучало?

Определенная печаль и подавленность из-за травмы, пережитой дочерью, вполне понятна и даже желательна. Но нужно ли Карен быть на 90 % печальной и подавленной? Если бы у нее был волшебный переключатель, до какого предела она хотела бы снизить переживание грусти?

Карен решила, что 10 % будет достаточно, поэтому она поставила цифру 10 в колонку «Цель», заполняя таблицу в ежедневнике настроения. Ниже вы можете видеть, что она решила снизить тревогу со 100 до 20, безнадежность и отчаяние — с 75 до 10, а все остальные чувства до нуля.

Ежедневник настроения Карен: негативные эмоции

Эмоции	До, %	Цель, %	После, %
Грусть , печаль, подавленность, уныние, состояние несчастья	90	10	
Тревога , волнение, паника, нервозность, страх	100	20	
Вина , сожаление, недовольство собой, стыд	100	0	
Чувство неполноценности , никчемности , неадекватности, ущербности, некомпетентности	80	0	
Одиночество , переживание себя как нелюбимого, ненужного, чувство отверженности, изолированности	0	0	
Переживание позора , собственной глупости, унижение, смущение	0	0	
Безнадежность , растерянность, пессимизм, отчаяние	75	10	
Разочарование , безысходность , ощущение тщетности любых усилий, бессилие	100	0	
Злость , гнев, обида , досада, раздражение, недовольство, ярость	90	0	

Воспользовавшись волшебным переключателем, мы заключили сделку с подсознанием Карен. Мы спросили ее, какой уровень негативных мыслей будет ей комфортен. Таким образом, Карен оказалась у штурвала корабля и смогла направить его в нужную сторону. Мы не пытались ей ничего навязать, и она не стала сопротивляться!

Это замечательное качество позитивного рефрейминга: с его помощью вы можете развить сочувствие к самому себе. Вместо того чтобы ненавидеть себя, чувствовать «неправильным» или «поломанным», вы можете гордиться своими негативными мыслями, ведь с их помощью вы узнаете о себе столько прекрасного. А подобное самопринятие, самоподдержка — самый важный шаг на пути к выздоровлению. Другие не смогут вам этого дать, но вы самому себе сможете.

Когда я пользуюсь инструментами вроде волшебной кнопки, позитивного рефрейминга и волшебного переключателя, я играю роль, отличную от той, в которой мы привыкли видеть терапевта. Обычно мы считаем, что психотерапевт подталкивает пациента к изменениям. Он старается заставить его преодолеть негативные мысли и чувства с помощью того или иного терапевтического метода.

Вполне возможно, что именно поэтому вы взялись за эту книгу. Вы, возможно, надеетесь научиться преодолевать чувство неуверенности, преодолевать свои сомнения, чтобы повысить самооценку, стать более продуктивным и радостным, наладить отношения с окружающими.

Но эти новые инструменты позволяют мне не убеждать пациента в необходимости перемен. Напротив, я уважаю причины *не* меняться. Такая смена ролей заставляет пациента жаждать изменений, а я выступаю в роли голоса сопротивляющегося подсознания. Это кардинальная смена подхода, ведь большинство, а точнее практически все психотерапевты, следуют по пути спасения пациента.

Но что, если пациент говорит: «Вы правы, доктор Бернс, я *не* хочу меняться!»

Что тогда?

Удивительно, но это случается очень редко, обычно в тех случаях, когда пациента извне принудили к визиту. Если же он действительно не хочет меняться, по любой причине, я отнесусь к этому

с пониманием. И дам пациенту знать, что если он когда-нибудь передумает, я буду рад снова приступить к работе. Эту технику я называю «идти с открытым забралом».

К счастью, Карен сказала, что очень хочет приступить к работе, как только мы закончили с позитивным рефреймингом и воспользовались волшебным переключателем.

Пока что в ТЕАМ-КПТ мы прошли первые три стадии: Т, Е и А.

Т = Проверка. В начале встречи мы проверили негативные чувства Карен. Мы выяснили, что она страдает от тяжелых депрессивных и тревожных переживаний. А когда мы изучили ее ежедневник настроения, то обнаружили, что к этому добавляется огромное количество негативных чувств.

Е = Сочувствие. Мы с доктором Левитт выслушали Карен, не пытаясь ей «помочь», пока она в слезах делилась своей историей. Мы доказали ей, что слушали и слышали ее слова, отзеркаливая рассказ Карен, пользуясь ее собственными словами и периодически суммируя то, что она чувствовала. А еще мы постарались дать ей тепло, сострадание и принятие.

А = Оценка сопротивления. Мы выяснили, с чем Карен хотела бы, чтобы мы ей помогли: превратили ее сопротивление в осознанность и снизили его с помощью волшебной кнопки, позитивного рефрейминга и волшебного переключателя.

Теперь нас ждал этап **М** — методы. При работе с людьми, которые испытывают депрессивные чувства и тревогу, я всегда прошу их выбрать только одну негативную мысль из ежедневника настроения, чтобы сначала поработать над ней. Это невероятно важно. Ни вам, ни кому-либо еще без конкретики я помочь не смогу! Нам нужно работать над неким узким и очень четким запросом. Но влияние и последствия этой работы могут быть просто невероятными. И скоро вы сами в этом убедитесь.

Карен выбрала первую негативную мысль, которую отметила в своем ежедневнике: «Я не должна была отпускать ее играть на улицу. У нее не было бы тяжелого ПТСР и депрессии».

Вы уже разобрались с искажениями в мысли «Я плохая мать», так что давайте посмотрим, что получится на этот раз. Постарайтесь найти все когнитивные искажения, какие сможете, в мысли: «Я не должна была отпускать ее играть на улицу».

Тест «Когнитивные искажения»	(✓)
1. Все или ничего. Вы смотрите на вещи категорично, делите все на черное и белое, как будто полутонов вообще не существует	
2. Обобщение. Вы воспринимаете негативное событие как часть бесконечной череды поражений, используете слова вроде «всегда» или «никогда»	
3. Мысленная фильтрация. Вы отфильтровываете или игнорируете позитивное и сосредотачиваетесь только на негативе. Как будто капнули черной краской в воду, и теперь она вся стала мутной	
4. Игнорирование позитивного. Это еще более яркая мысленная ошибка. Вы говорите себе, что ваши позитивные качества или успехи не считаются. Убеждаете себя, что вы на сто процентов плохой или недостойный человек	
5. Поспешные выводы. Вы делаете болезненные или расстраивающие вас заключения, не опираясь на факты: • Предсказания. Выносите суждения и пугающие предсказания о будущем • Телепатия. Делаете ничем не подтвержденные выводы о том, что думают и чувствуют другие	
6. Преувеличение и преуменьшение. Вы преувеличиваете минусы ситуации и преуменьшаете плюсы. Я называю это искажение «трюком с биноклем»: преувеличение — как бинокль, который все увеличивает, а преуменьшение — как перевернутый бинокль, который все уменьшает	
7. Эмоциональная рационализация. Вы рационализировать чувства. Например, вы <i>чувствуете</i> себя дураком и решаете, что вы <i>и есть</i> дурак. Или <i>чувствуете</i> безнадежность и решаете, что вы, и правда, <i>безнадежны</i>	
8. Утверждения «должен — не должен». Вы критикуете себя или других людей, используя такие слова, как <i>должен, не должен, обязан, не обязан</i> и им подобные. Направленные на себя утверждения ведут к чувству вины, стыда, подавленности и недостойности. Направленные на других — к злости и проблемам в отношениях. Направленные на мир — к расстройству и претензиям	
9. Ярлыки. Вы навешиваете на себя и на других ярлыки, вместо того чтобы сосредоточиться на конкретной проблеме. Ярлыки — это крайняя форма обобщения. Например, вы видите себя или другого человека в полностью негативном свете	
10. Обвинение. Всю энергию вы тратите на то, чтобы найти изъян в себе (<i>обвинение себя</i>) или в других (<i>обвинение других</i>)	

Когда закончите, можете прочесть мои ответы ниже. Но пока не заполните таблицу, не подглядывайте!

Мой ответ

Определение искажений не точная наука, но ниже я приведу те, которые обнаружил в мысли Карен: «Я не должна была отпускать ее играть на улице. У нее не было бы тяжелого ПТСР и депрессии».

1. Мысленная фильтрация.

Карен думала только о травме дочери и считала себя плохой матерью, основываясь только на этом событии.

2. Игнорирование позитивного.

Карен не думала о том, как проявляла любовь к своей дочери до травмирующего события и после него. Возможно, она предпочла бы даже не принимать во внимание свои положительные поступки, ведь ее решение привело к травме дочери.

3. Поспешные выводы (телепатия и предсказания).

Карен занималась так называемыми упреждающими предсказаниями. Она думала, что будет способна предсказать будущее, чтобы не дать чему-то плохому случиться. Когда я указал ей на это, у Карен случилось озарение, и она, наконец, осознала, что ни от одного человека нельзя ожидать умения предсказывать события.

4. Преувеличение и преуменьшение.

Сначала мне показалось, что этого искажения у Карен нет, ведь ее дочь пережила девять эмоционально очень тяжелых лет, а само событие было действительно травмирующим. Однако коллега указала мне на то, что Карен *сама* преувеличивала свою роль в случившемся и преуменьшала роли мальчиков и их родителей. Заметив это искажение (или любое другое), его уже невозможно игнорировать!

5. Эмоциональная рационализация.

Скорее всего, нам нужно было бы спросить Карен, чтобы узнать, что она думает на самом деле. Но со стороны казалось, что из-за *чувства* вины она решила, что именно ее и *нужно* винить в страданиях дочери.

6. Утверждения «должен — не должен».

Классическое и очевидное утверждение. Карен говорила себе, что должна была знать, что в дочь выстрелят. Но это невозможно.

7. Обвинение себя.

Еще один классический пример. Карен, очевидно, винила себя в том, что в ее дочь стреляли.

А вот несколько искажений, которых я *не* нашел в этой негативной мысли.

8. Все или ничего.

Я не отметил это искажение, потому что конкретно эта мысль Карен не представляла все в черно-белом свете. Она просто говорила, что совершила ошибку, у которой были ужасные последствия. Однако в другой негативной мысли («я плохая мать») это искажение проявилось полностью.

9. Обобщение.

Если вы выбрали это искажение, то я, в принципе, понимаю почему. Однако мне кажется, что эта негативная мысль не самый яркий пример обобщения, потому что на самом деле Карен имеет в виду, что не нужно было отпускать дочь играть на улицу именно в этот вечер. Она не имеет в виду того, что «всегда» решала неправильно или что «никогда» не поступала верно.

10. Ярлыки.

В этой мысли я не вижу ярлыков. Однако, называя себя «плохой матерью», Карен, как мы уже обсудили, действительно навешивала на себя ярлык.

Как успехи? Большинство искажений очевидны. Например, негативная мысль Карен сама по себе утверждение «должна — не должна», ведь она даже начинается с этих слов. А еще это классический пример обвинения себя, ведь она ставит травматическое событие себе в вину. Однако одно из самых важных искажений найти было нелегко, и, возможно, вы его упустили. Поначалу я тоже не разобрался.

Когда мы с доктором Левитт спрашивали Карен насчет искажений, которые она сама заметила в этой мысли, то увидели, что Карен включила в колонку искажений предсказания (II) — как вы можете видеть в таблице ниже.

Негативные мысли	До, %	После, %	Искажения	Позитивные мысли	Вера, %
1. Я не должна была отпустить ее играть на улицу. У нее не было бы тяжелого ПТСР и депрессии	100		МФ, ИП, П, ПП, ЭР, ДНД, ОС		

Как вы думаете, почему эта негативная мысль может быть примером предсказания? Запишите ваши предположения перед тем, как продолжить чтение:

Вы смогли разобраться? У нас с доктором Левитт получилось не сразу! Поначалу это было непросто, потому что мы воспринимали предсказание как негативный прогноз в отношении некоего плохого события в будущем. Например, люди, которые страдают от депрессии, иногда говорят себе, что ничего никогда не изменится, и от этого теряют надежду. Те, кто страдают от тревожности, считают, что случится что-то ужасное, и поэтому очень боятся. Но Карен не делала негативных прогнозов.

У меня словно лампочка в голове зажглась. Я понял, что негативная мысль Карен — это очень необычный пример предсказания: она говорила себе, что должна была быть способна предсказать будущее, чтобы не дать чему-то плохому случиться.

Но никто не способен предсказать будущее.

Когда я упомянул об этом, у Карен случилось озарение — она осознала, что ждала от себя невозможного.

Почти сразу же стало видно, что боль покидает ее: Карен стала выглядеть более расслабленно. Я рад, что мы записали эту встречу на видео, потому что это удивительный момент, за которым стоит понаблюдать.

Я попросил Карен объяснить мне это искажение своими словами. И вот что она сказала:

Я не могу предсказывать будущее. Я не могла знать, что в дочку выстрелят, когда она выйдет из дома.

С вашей точки зрения это может казаться очевидным. Ну какое, казалось бы, озарение? Просто вы не Карен. Однако когда вы столкнетесь со *своими* чувствами, с сомнением в себе, с самокритикой, ваши негативные мысли будут казаться вам настолько же реалистичными и тяжелыми, как те, что были у Карен.

Это невероятное свойство депрессии и тревожности. Мы убеждаем себя в том, что наши искаженные и несправедливые негативные мысли соответствуют реальности. Если вы когда-то страдали от депрессивных переживаний или тревоги, уверен, вы точно знаете, о чем я говорю. Вы видите, насколько искажены негативные мысли Карен, но наверняка по-прежнему убеждены, что ваши собственные уж точно правдивы!

Мы с доктором Левитт попросили Карен записать ее открытие в колонку с позитивными мыслями и отметить, насколько она в него верит. Она сказала, что на все сто процентов. Когда мы спросили о том, насколько она верит в негативную мысль, Карен сказала, что теперь не верит вообще. И поставила 0 в колонку «После».

Вот как теперь выглядела таблица в ее ежедневнике настроения.

Негативные мысли	До, %	После, %	Искажения	Позитивные мысли	Вера, %
1. Я не должна была отпустить ее играть на улицу. У нее не было бы тяжелого ПТСР и депрессии	100	0	МФ, ИП, П, ПП, ЭР, ДНД, ОС	Для дочки было обычным делом играть на улице каждый вечер. Тот день ничем не отличался. Любящая мать выпускает ребенка поиграть на улицу. Я делала это много лет и не могла знать о том, что в нее выстрелят	100

На ранних этапах развития когнитивной терапии я редко видел настолько невероятно быстрые перемены. Но теперь все изменилось. Я убежден, что все дело в мощном эффекте позитивного рефрейминга. Как только вы видите позитивные стороны ваших негативных мыслей и чувств, бороться с ними становится гораздо легче, и вы побеждаете.

После того как Карен победила первую негативную мысль, мы проработали все остальные в ежедневнике настроения. Она смогла справиться с большинством из них, как вы увидите далее. В следующей главе вы узнаете больше о том, как сокрушить негативные мысли с помощью инструмента, который я назвал «круг восстановления». Однако Карен для того, чтобы изменить то, как она мыслит и чувствует, было достаточно мига озарения.

Ежедневник настроения Карен

Негативные мысли	До, %	После, %	Искажения	Позитивные мысли	Вера, %
1. Я не должна была отпускать ее играть на улицу. У нее не было бы тяжело-го ПТСР и депрессии	100	0	МФ, ИП, П, ПП, ЭР, ДНД, ОС	Для дочки было обычным делом играть на улице каждый вечер. Тот день ничем не отличался. Любящая мать выпускает ребенка поиграть на улицу. Я делала это много лет и не могла знать о том, что в нее выстрелят	100
2. В нее бы не выстрелили, если бы я воспитывала ее строже и заставила остаться дома	100	0	ДНД, ВИН, МФ, П, ОС	То, что случилось, не моя вина. И дело не в том, что нужно было быть с ней строже. Я отпускала ее играть на улицу очень много лет	100
3. Я плохая мать	75	0	ВИН, Я, ДНД, ОС, ИП, ЭР	Хорошие матери не могут защитить детей от всего. Я любящая, заботливая, поддерживающая. Я не могу защитить ее от всего, но это не делает меня плохой матерью	100

Окончание таблицы «Ежедневник настроения Карен»

Негативные мысли	До, %	После, %	Искажения	Позитивные мысли	Вера, %
4. Я не должна была доверять врачам, которые прописывали ей психотропные средства, которые только ухудшали ее состояние	100	0	ДНД, ОС, МФ, ВИН	Я сделала все, что могла, обращаясь за помощью к лучшим специалистам. Я не могу винить себя за то, что не предполагала, что кто-то из них сделает хуже	100
5. Я виновата в том, что у нее не было детства	100	0	МФ, ИП, ВИН, ОС, ЭР	Я не виновата в том, что она страдает от депрессии и ПТСР, а еще в том, что ей пришлось так часто бывать у врачей. Ей повезло, что у нас была возможность прооперировать челюстные кости, чтобы лицо не выглядело искаленным. На самом деле я была очень любящей и поддерживающей все эти годы и старалась изо всех сил	100
6. Я должна всю оставшуюся жизнь искупать вину перед ней	100	0	ДНД, ОС, ИП, П, УВ, ВИН	Я лучше всю оставшуюся жизнь буду радоваться тому, что моя дочка жива, чем чувствовать себя виноватой	100
7. Я никогда не смогу быть счастлива, потому что не знаю, достигнет ли она стабильного улучшения состояния	90	0	ДНД, ОС, ВИН, МФ, ЭР	Я наконец-то могу забыть о вине, которую все эти годы несла в душе, и вернуть себе счастье. Я достаточно расплачивалась!	100

Негативные мысли	До, %	После, %	Искажения	Позитивные мысли	Вера, %
8. Психотерапевты в аудитории могут осудить меня	100		Т		
9. Я им не понравлюсь	100		Т		
10. Они решат, что я плохая мать	80		Т		

Как видите, с последними тремя мыслями в ежедневнике настроения Карен была нужна небольшая помощь. Она продолжала поддаваться телепатии, потому что была убеждена, что психотерапевты в аудитории ее осудят, она им не понравится и вообще она плохая мать.

Изначально она решила побороть эти мысли утверждением: «Если я им не понравлюсь, это их проблема!» Эта мысль была встречена аудиторией аплодисментами, потому что звучала отлично!

Но с ней не все было гладко.

Понимаете, в чем дело? *Эта мысль подтверждает идею о том, что аудитория ее осуждает.*

Но что, если это не так?

Вместо этого мы с доктором Левитт попросили Карен подумать о том, как можно было бы проверить ее убеждение в осуждении со стороны аудитории. Карен ответила: «Наверное, я могу их спросить».

Мы поинтересовались у Карен, тревожит ли ее эта идея. Карен ответила, что невероятно сильно. На самом деле она чуть не упала в обморок от страха.

Как вам кажется, хорошая это идея или плохая? Стоило ли нам подтолкнуть Карен к тому, чтобы столкнуться со своими страхами и прямо спросить у окружающих, осуждают ли они ее? С учетом того, как сильно тревожила ее мысль об этом?

Запишите ваши ответы, а потом прочитайте мой.

	(✓)
1. Я считаю, что это отличная идея. Пусть Карен спросит психотерапевтов в аудитории, осуждают ли они ее	
2. Я считаю, что это плохая идея. Слишком рискованно: Карен может обнаружить, что психотерапевты <i>действительно</i> осуждают ее	
3. Это бесполезная трата времени, потому что честно никто не ответит. Все постараются ее подбодрить!	
4. Я не знаю	

Мой ответ

Это отличная идея! Как вы помните, столкновение со страхами — ключ к тому, чтобы их победить. Когда вы обнаруживаете, что у чудовища нет зубов, то вас переполняет радостное ощущение просветления!

Сначала Карен сопротивлялась этой идее. Она сказала, что ее пугает сама мысль об этом и что люди в аудитории не будут с ней честны. Я ответил, что мы можем опросить их и выяснить, говорили ли они правду или просто хотели показаться вежливыми. А еще я подчеркнул, что ее сильная тревога указывает на то, что сделать нужно именно это.

Карен смело спросила, хочет ли кто-то из аудитории подойти к микрофону, чтобы она могла спросить, как они к ней относятся. Многие устремились вперед и каждый из них сказал, как их тронула и вдохновила ее смелость, что Карен этим вечером стала для них героиней. У многих по щекам катились слезы. Их слова были просто невероятны.

Карен с трудом верила в то, что слышала. Так ее убежденность в правдивости трех последних мыслей упала до нуля. Она была поражена.

Чтобы выяснить, прошла ли встреча успешно, мы с доктором Левитт попросили Карен еще раз проранжировать негативные чувства, которые она перечислила в ежедневнике настроения, — точно так же, как она сделала это в начале. Как вы помните, Т = Проверка — это одна из ключевых фаз в TEAM-КПТ. Я проверяю каждого пациента в начале и конце каждой сессии — без исключений.

По колонке «После» вы можете заметить, что результаты просто феноменальны. Все негативные чувства Карен полностью исчезли. Более того, два из них даже *более* чем исчезли. Убеденность в чувстве вины и стыда Карен пометила как минус 1000, а в чувстве безвыходности — как минус 1 000 000!

Ежедневник настроения Карен: негативные эмоции

Эмоции	До, %	Цель, %	После, %
Грусть , печаль, подавленность, уныние, состояние несчастья	90	10	0
Тревога , волнение, паника, нервозность, страх	100	20	0
Вина , сожаление, недовольство собой, стыд	100	0	-1 000
Чувство неполноценности, никчемности, неадекватности, ущербности, некомпетентности	80	0	0
Одиночество , ощущение себя как нелюбимого, ненужного, чувство отверженности, изолированности	0	0	–
Переживание позора , собственной глупости, унижение, смущение	0	0	–
Безнадежность , растерянность, пессимизм, отчаяние	75	10	0
Разочарование , безысходность , ощущение тщетности любых усилий	100	0	-1 000 000
Злость , гнев, обида , досада, раздражение, недовольство, ярость	90	0	0

Мы уточнили у Карен, насколько эти изменения реальны. Может быть, она просто проявила вежливость, поскольку сессия проводилась при свидетелях? А если изменения реальны, то какие моменты нашей встречи были для нее целительными? Ведь она девять лет боролась с невероятно сильным чувством стыда, вины, тревоги и злости. А теперь казалось, что она полностью излечилась за одну сессию. Возможно ли это? И если да, то как и почему это случилось?

Карен ответила: «Я не знаю, что случилось! Но это потрясающе! Настоящее чудо!»

Посмотрим, удастся ли этой книге сотворить маленькое чудо и для вас!

5 | ИСТОРИЯ МЕЛАНИ: «ОНА РАССКАЖЕТ ДРУГИМ, И ТЕ МЕНЯ ОСУДЯТ!»

В прошлой главе вы увидели, как быстро работает *ТЕАМ-КПТ* — зачастую достаточно одной расширенной терапевтической сессии. Внезапные и радикальные перемены, которые мы увидели благодаря *ТЕАМ-КПТ*, были потрясающими и невероятными. Я никогда не устану восторгаться тем, как от слез и отчаяния человек вдруг переходит к радости и смеху, — и эта перемена случается у меня на глазах! Как сказала Карен, это и правда чудо.

Читая историю Карен, вы поняли, как новые техники — волшебная кнопка, позитивный рефрейминг и волшебный переключатель — помогают растворить сопротивление и вывести человека из тупика. Однако, какими бы важными ни были эти техники, их недостаточно. Чтобы бросить вызов негативным мыслям и сокрушить их, вам понадобятся и другие мощные методы.

В течение последних десятилетий я разработал более пятидесяти техник борьбы с негативными мыслями, приводящими к депрессии, тревожности, проблемам в отношениях, вредным привычкам и зависимостям. Полный список с их описаниями приведен в главе 33 («Пятьдесят способов исправить мышление»).

Но какими методами стоит воспользоваться вам? И как выбрать именно те, которые вам помогут?

В этой главе я отвечу на два этих вопроса, описав лечение женщины по имени Мелани. Почти десять лет Мелани чувствовала себя неполноценной. Она была убеждена, что не соответствует своим личным нравственным стандартам. Более того, она боялась, что другие узнают о ее недостатках и будут ее осуждать.

Вы когда-нибудь чувствовали что-то подобное? Когда-нибудь волновались о том, что вас сочтут недостаточно хорошими? Со мной такое бывало! Уверен, ваша жизнь отличается и от

истории Мелани, и от моей, но подобное беспокойство свойственно всем людям.

Мелани разрешила мне заснять нашу терапевтическую сессию, чтобы я смог создать обучающий продукт, который покажет, как работает ТЕАМ-КПТ. Доктор Анджела Крумм работала вместе со мной. Мы начали работу. Мелани в слезах объяснила, что пару дней назад ей позвонила женщина, которая ходит в ту же церковь, что и она. Звонившая выразила свои соболезнования по поводу смерти свекрови Мелани. Этот звонок очень расстроил Мелани.

Она объяснила нам, что плачет не из-за смерти свекрови. Ее нынешняя свекровь *не* умерла. Мелани расстроило то, что пришлось рассказать звонившей, что речь о бывшей свекрови.

Обливаясь слезами, Мелани призналась нам, что это ее третий брак и у нее было *две* бывшие свекрови. Она чувствовала стыд и боялась, что позвонившая расскажет остальным о ее неудавшихся браках и это разрушит репутацию Мелани.

Мелани пояснила, что с нынешним мужем они счастливо живут девять лет и очень любят друг друга. Но историю о том, что она уже дважды была замужем, Мелани скрывала практически от всех. Она рассказала, что, когда они с мужем встречаются с друзьями, она чувствует себя хорошо примерно пару часов — потому что «забывает» о предыдущих браках. А потом внезапно вспоминает и чувствует панику, потому что боится, что люди узнают и осудят ее. Она сказала, что это беспокойство отравляет каждый ее день и лишает ощущения свободы, умиротворения, уверенности в себе и радости.

Если вы посмотрите на страницу из ежедневника настроения Мелани ниже, то увидите, что она обозначила телефонный звонок как расстроившее ее событие. Из-за него она испытала множество негативных чувств, у нее появились негативные мысли.

Мелани называла себя неудачницей и убеждала себя, что люди, узнав о двух неудачных браках, осудят ее. Мелани считала себя неполноценной. А еще она боялась, что люди решат, будто она не может поддерживать отношения. Ее вера во все эти негативные мысли была очень сильна.

Особый интерес представляет пятая негативная мысль Мелани — она боялась, что дети будут чувствовать себя униженными на ее похоронах. Несмотря на то что она даже не болела, ее часто

Ежедневник настроения Мелани: негативные эмоции*

Эмоции	До, %	Цель, %	После, %
Грусть, печаль, подавленность, <u>уныние</u> , состояние несчастья	50		
<u>Тревога</u> , волнение, паника, нервозность, страх	100		
<u>Вина</u> , сожаление, недовольство собой, <u>(стыд)</u>	100		
Чувство неполноценности , никчемности, неадекватности, ущербности, некомпетентности	95		
Одиночество , ощущение себя как нелюбимого, ненужного, чувство отверженности, изолированности			
<u>Переживание позора</u> , собственной глупости, унижение, смущение	100		
<u>Безадежность</u> , растерянность, пессимизм, отчаяние	25		
<u>Разочарование</u> , безвыходность, ощущение тщетности любых усилий, бессилие	80		
Злость , <u>гнев, обида, досада, раздражение</u> , недовольство, ярость	75		
Другое			

* Copyright © 1984 by David D. Burns, MD. Revised 2003.

Ежедневник настроения Мелани: негативные мысли

Негативные мысли	До, %	После, %	Искажения	Позитивные мысли	Вера, %
1. Я неудачница	100				
2. Она расскажет другим людям, и те меня осудят	100				
3. Я неполноценная	85				
4. Люди будут думать, что я не в состоянии поддерживать отношения	95				
5. Мои дети будут чувствовать себя униженными на моих похоронах	90				
6. Люди будут думать, что я заслуживаю наказания	95				
7. Меня могут бросить	100				
8. Рассказывать о неудачных браках можно только тем, кто тоже это пережил	100				

терзала фантазия о том, что люди будут хихикать и сплетничать, пока ее тело предадут земле!

Мы с доктором Крумм узнали, что Мелани получила несколько гражданских наград за общественную работу с обездоленными людьми. Иногда ей вручали премии на мероприятиях, где присутствовали сотни людей.

И что же она делала со всеми этими наградами? Она прятала их в кладовке!

Вы знаете, почему? Что вы думаете? Напишите свой ответ ниже.

Мой ответ

Вы можете подумать, что Мелани прятала награды из-за того, что считала себя их недостойной. Так считают практически все.

Но Мелани прятала их *не* поэтому. Награды пылились в кладовке, потому что на них были три разные фамилии. Она боялась, что коллеги и ученики посмотрят на таблички и спросят: «Боже, Мелани, круто, что у тебя столько наград. Но кто эти три женщины? Почему тут три разные фамилии?» И тогда ей придется раскрыть «ужасную» правду о том, что это ее третий брак.

Разве не печально?

Мелани рассказала нам, что в своей церкви активно работает с парами, у которых проблемы в отношениях. Но эта работа лишь усиливала ее чувство тревоги и стыда, потому что она казалась себе обманщицей. Я очень сочувствовал Мелани: она была прекрасной, скромной, милой и сострадательной женщиной.

Как мы можем помочь Мелани перестать так думать, перестать испытывать эти чувства? Я по шагам расскажу вам, как мы работали, и покажу несколько упражнений. Если вы выполните их, вам будет гораздо проще сокрушить собственные негативные мысли, когда мы начнем работать над ними в главе 10.

Первое, что мы с доктором Крумм сделали, это выслушали Мелани и тепло поддержали ее, пока она делилась негативными

мыслями и чувствами в течение первого получаса нашей встречи. Мы снова не пытались вмешиваться или «помогать» ей. Мы просто перефразировали ее слова и признали боль, которую она испытывала. Потом мы спросили, готова ли она принять помощь, чтобы разобраться с тревогой, стыдом и неполноценностью, которые отравляли ее жизнь, или ей нужно высказаться еще и получить больше поддержки. Мелани сказала, что ей нужна помощь и она готова начинать.

Я спросил Мелани, какой помощи ей бы хотелось. Если бы во время сессии случилось чудо, то чего бы она ждала?

Мелани сказала, что надеется избавиться от чувства тревоги и стыда, которые девять лет портили ей жизнь, а еще хочет перестать волноваться о том, что люди узнают о двух ее неудачных браках и осудят ее. А если все-таки узнают и осудят, то пусть ей самой будет уже почти все равно.

Я попросил Мелани представить, что у нас есть волшебная кнопка. Если она нажмет на нее, то все негативные мысли и чувства сразу же, без всяких усилий исчезнут. Она выйдет после нашей встречи в прекрасном расположении духа и абсолютно свободной.



Мелани сказала, что *нажала бы* на волшебную кнопку, только если бы ей больше «ничего не надо было делать»! Почти все говорят, что хотят нажать волшебную кнопку. Но как вы уже знаете, очень часто осознаваемые и неосознанные убеждения заводят людей в тупик. И очень важно выйти из этого тупика, чтобы достичь каких-то значительных перемен.

Если вы еще раз рассмотрите ежедневник настроения Мелани, то увидите, что у нее очень много негативных мыслей и чувств. Теперь я хочу, чтобы вы сосредоточились на них, по одной мысли за раз, и задали себе два вопроса:

1. Что эта негативная мысль или чувство показывает позитивного и удивительного в отношении глубинных ценностей Мелани?
2. Каковы плюсы и преимущества этой негативной мысли или чувства?

Перечислите в приведенной далее таблице позитивного рефрейминга все плюсы, которые придут вам в голову. Во время этого

Вот что получилось у нас с Мелани.

Позитивный рефрейминг Мелани

Негативная мысль или эмоция	Преимущества и глубинные ценности
Депрессивные переживания	• Совершенно нормально, что Мелани грустит, ведь одна из ее бывших свекровей только что умерла. Она поддерживала с ними обеими близкие отношения после развода, так что скорбь вполне уместна • Ее печаль из-за двух неудавшихся браков тоже вполне нормальна и показывает, что она осознает потери
Вина и стыд	• Эти чувства показывают, что у Мелани есть моральный компас, что она ценит любовь и брак
Тревога	• Тревога Мелани напоминает ей о том, что не нужно рассказывать людям о неудавшихся браках. Это защищает Мелани, а также ее друзей, семью, учеников и членов церкви, которые берут с нее пример, и им не приходится стыдиться ее или разочаровываться. Конечно, Мелани после сегодняшней встречи может изменить свои взгляды, но до этого момента она не хотела рассказывать о предыдущих браках, и тревога позволяла ей оставаться начеку
Чувство неполноценности, неадекватности и некомпетентности	• Когда Мелани навешивает на себя ярлык неполноценной, она реалистично оценивает себя, ведь у нее много недостатков, как и у всех нас • Эти чувства показывают, что она скромная, а это духовное качество. Тепло и скромность Мелани очень искренние, и это одна из причин того, почему ее любят другие
Злость	• Ее злость справедлива и показывает, что она будет защищать себя, ведь вокруг столько осуждающих людей, включая некоторых из ее прихода, которые считают себя очень религиозными
Безнадежность	• Чувство безнадежности у Мелани не очень сильное, это хорошо. За счет него она может уберечься от напрасных надежд и разочарований

Негативная мысль или эмоция	Преимущества и глубинные ценности
Мысль: «Я неудачница»	Эта негативная мысль показывает, что у Мелани высокие стандарты. Ее самокритика также отражает то, что она хочет отвечать за свои поступки и анализировать неудачи вместо того, чтобы винить всех остальных — как делает множество других людей
Мысль: «Люди будут думать, что я заслуживаю наказания»	Страх Мелани, что ее осудят, показывает, как она ценит осознанные, доверительные отношения с друзьями, учениками и соседями по приходу. Она хочет быть близка с этими людьми, хочет, чтобы ее ценили. Это хорошо!

Если вы записали еще больше плюсов — отлично. Помните — это не точная наука, а довольно субъективная работа.

Когда мы составили списки, Мелани решила, что не хочет нажимать на волшебную кнопку, раз в ее негативных мыслях и чувствах оказалось столько положительных моментов. Она сказала, что предпочла бы воспользоваться переключателем, чтобы снизить негативные чувства до более приемлемого уровня. Например, она хотела бы удержать тревогу на здоровом уровне — 40 %, раз это чувство помогало ей быть начеку и защищало ее. А вот чувство подавленности Мелани предпочла бы снизить до нуля. Ей хотелось уменьшить интенсивность и всех остальных негативных чувств.



Ежедневник настроения Мелани: негативные эмоции

Эмоции	До, %	Цель, %	После, %
Грусть, печаль, подавленность, уныние, состояние несчастья	50	0	
Тревога, волнение, паника, нервозность, страх	100	40	
Вина, сожаление, недовольство собой, стыд	100	30	

Окончание таблицы «Ежедневник настроения Мелани: негативные эмоции»

Эмоции	До, %	Цель, %	После, %
Чувство неполноценности , никчемности, неадекватности, ущербности, некомпетентности	95	10	
Одиночество , ощущение себя как нелюбимого, ненужного, чувство отверженности, изолированности			
Переживание позора , собственной глупости, унижение, смущение	100	30	
Безнадежность , растерянность, пессимизм, отчаяние	25	0	
Разочарование , безвыходность, ощущение тщетности любых усилий, бессилие	80	0	
Злость , гнев, обида, досада, раздражение, недовольство, ярость	75	0	
Другое			

Конечно, эти «цели» не высечены в камне. Как только мы покажем Мелани, как бросить вызов и сокрушить негативные мысли, что-то изменится в ее сознании и она, возможно, решит, что уровень некоторых негативных чувств нужно понизить еще сильнее.

Перед тем как мы двинемся дальше, я хочу убедиться, что вы четко понимаете, что произошло с Мелани, поскольку это пока еще новая для вас информация. Пользуясь этими техниками (волшебная кнопка, позитивный рефрейминг, волшебный переключатель), мы с доктором Крумм не пытались «помочь» Мелани изменить ее мысли и чувства. Если бы мы попытались, это, скорее всего, только усилило бы ее сопротивление. И на это были бы причины!

Вы знаете почему? Почему попытка помочь Мелани может усилить ее сопротивление? Запишите ваши мысли по этому поводу, а потом продолжайте чтение.

Мой ответ

Во-первых, Мелани по-настоящему верила в свои негативные мысли, а большинство из нас не откажется от идей, которые кажутся абсолютно правдивыми. Правда — невероятный мотиватор и проводник человеческого разума.

Во-вторых, большинство людей не любит, когда их подталкивают. Когда кто-то пытается заставить нас двигаться в том или ином направлении, мы машинально начинаем сопротивляться.

Наконец, многие из негативных мыслей и чувств Мелани ее защищали и помогали ей. Никто по собственному желанию не откажется от защиты.

Так что, вместо того чтобы попытаться помочь Мелани, мы с доктором Крумм двинулись в ином направлении. Мы перестали действовать от лица психотерапевтов, специалистов или помощников и взяли на себя голос подсознательного сопротивления Мелани, чтобы озвучить все действительно важные причины *не* меняться.

Как и практически все пациенты, Мелани продолжала утверждать, что хочет измениться, несмотря на все те плюсы и преимущества, которые мы перечислили, — однако ровно в той степени, которую записала в колонке целей в ежедневнике настроения.

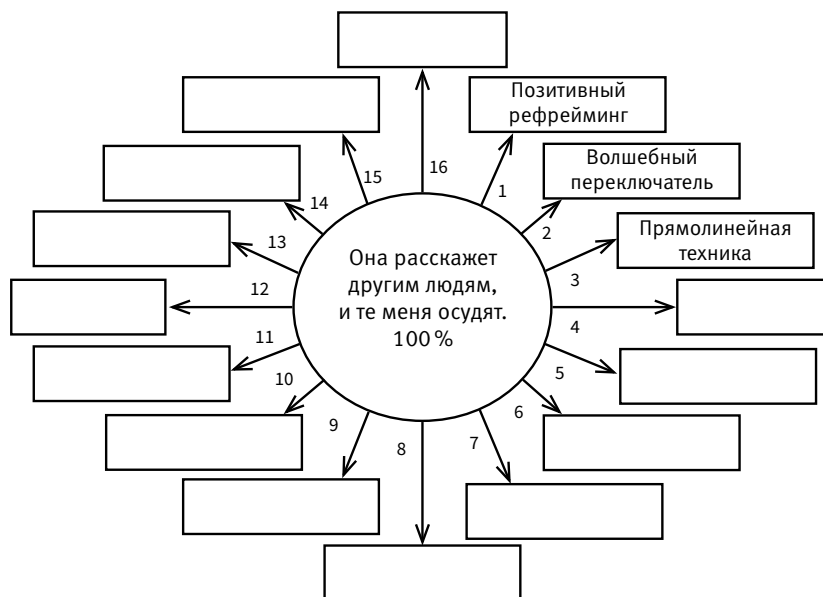
Круг исцеления

Теперь, когда мы заключили сделку с подсознательным сопротивлением Мелани и вывели ее из тупика, нам нужно помочь ей изменить образ мышления и чувств. Как же это сделать? И как мне помочь вам изменить образ мышления и чувств?

Первое, что нужно сделать (и я об этом говорил ранее), — выбрать *одну* негативную мысль, над которой вы бы хотели поработать

для начала. Мелани выбрала вторую мысль из списка: «Она расскажет другим людям, и те меня осудят».

Второе, что нужно сделать, — поместить эту мысль в центр так называемого круга исцеления. Он выглядит вот так.



Круг исцеления — это отражение ловушки или тюрьмы, в которой вы чувствуете себя подавленно. Стрелочки — это способы из нее сбежать. Их очень много. Стрелки заканчиваются шестнадцатью прямоугольниками. Каждый прямоугольник — отдельный метод из списка «Пятьдесят способов исправить мышление», который приведен в главе 33. Каждый из них вы можете использовать, чтобы сокрушить мысль в центре круга.

Первые три прямоугольника заполнены, потому что первые три техники всегда будут повторяться.

- **Позитивный рефрейминг.** Вы уже знаете эту технику. Нужно спросить себя, что в конкретной негативной мысли скрывается положительного или неожиданного о вас, как негативная мысль может вам помочь, каковы преимущества такого послания самому себе?

- **Волшебный переключатель.** Представьте себе волшебный переключатель, который поможет вам снизить интенсивность каждого негативного чувства до более низкого уровня, но при этом сохранить позитивные качества, которые связаны с этим чувством.
- **Прямолинейная техника.** Это очень простая техника: спросите себя, можете ли вы подумать реалистичную и неискаженную позитивную мысль, которая бросит вызов или вступит в конфликт с искаженной негативной мыслью, находящейся в центре вашего круга исцеления.

Иногда этих трех техник хватает, чтобы радикально снизить уровень вашей веры в негативную мысль (как это было в истории про Карен). Но так бывает не всегда. Это не страшно! У нас много замечательных техник! Вам нужно выбрать дополнительные методы, которые могут помочь, и записать по одному в оставшиеся прямоугольники, которые составляют круг исцеления.

Зачем мы его заполняем? Круг исцеления станет вашим проводником в сокрушении негативных мыслей позитивными. Чтобы все получилось, не забывайте: каждая позитивная мысль должна отвечать двум условиям, необходимым для эмоциональной перемены.

1. Мысль должна быть на 100 % истинной (необходимое условие).
2. Позитивная мысль должна радикально снизить вашу веру в негативную (достаточное условие).

Предположим, что, используя прямолинейную технику, Мелани подумает следующую позитивную мысль: «Другие люди не будут осуждать меня за неудавшиеся браки».

Поможет ли Мелани эта мысль? Как вы думаете?

Поставьте галочку в соответствующей ячейке. Верный ответ лишь один, так что не подглядывайте!

	(✓)
Да, я думаю, эта позитивная мысль ей поможет	
Нет, я не думаю, что эта позитивная мысль ей поможет	
Я не знаю	

Мой ответ

Эта позитивная мысль, скорее всего, не поможет Мелани, потому что это не стопроцентная истина. Вполне возможно, что некоторые люди осудят ее за неудачные браки. Так что убедить себя в том, что осуждения не будет вообще, ей просто не удастся. Как однажды сказал Будда: «Фальшь еще никому не помогала!»

Однако позитивная мысль, которая является на 100 % истинной, тоже не всегда помогает. Истина необходима, но недостаточна для перемены. Позитивная мысль должна снижать вашу веру в негативную — и это достаточное условие для перемены. Не забывайте об этом простом, но очень важном моменте!

Представим, что Мелани подумает такую позитивную мысль: «У многих людей брак не удался». Эта мысль — правдивая на 100 %.

Поможет ли Мелани эта мысль? Как вы думаете?

	(✓)
Да, я думаю, эта позитивная мысль ей поможет	
Нет, я не думаю, что эта позитивная мысль ей поможет	
Я не знаю	

Мой ответ

И вновь, как мне кажется, эта мысль не поможет Мелани — ведь она будет по-прежнему волноваться из-за чужого осуждения. Другими словами, даже на сто процентов истинная позитивная мысль, если она не снижает вашу веру в негативную, не будет эффективной.

Побег Мелани

Теперь у меня для вас важное упражнение. Оно будет сложным и, возможно, даже немного дискомфортным, ведь вы возьметесь за такое дело впервые. Хотите попробовать?

Иногда я буду учить вас тому, что довольно просто усвоить, но есть техники и упражнения, которые будут поддаваться не

с первого раза. Будьте терпеливы и не думайте, что вам все нужно сделать идеально. Я обещаю вам, что если поначалу у вас что-то не будет получаться легко, вы очень многому научитесь. Пожалуйста, позвольте себе спокойно ошибаться!

Чтобы начать, я попрошу вас изучить четыре следующие техники и подумать, какие из них помогут Мелани победить негативную мысль: «Она расскажет другим людям, и те меня осудят». Отметьте галочками техники, которые вы включили бы в круг исцеления.

	(✓)
Изучение свидетельств. Мелани может спросить себя: «Есть ли хоть что-то, что подтверждает правдивость этой мысли? А есть ли свидетельства того, что это неправда?»	
Техника экспериментов/опроса. Вместо того чтобы делать выводы о том, что думают другие люди, Мелани может их просто спросить. Если они скажут, что не осуждают ее, нужно будет уточнить, честный это ответ или просто вежливый	
Реатрибуция. Мелани полностью винит себя в неудавшихся браках, а еще собирается винить себя в том, что другие будут ее осуждать или сплетничать о ней. Ей стоит задать себя вопрос: «Это справедливо и полностью отвечает действительности?»	
Анализ эффективности затрат. Мелани может перечислить плюсы и минусы убежденности в этой мысли: как она ей поможет, как может навредить. Чего больше — плюсов или минусов?	

Что вы отметили галочкой? На самом деле все эти методы могут помочь, так что любой выбор здесь правильный.

И вот почему.

- **Изучение свидетельств.** Это отличный выбор. Мелани может спросить себя, знакомы ли ей другие люди, у которых не сложился брак, один или более. Нравятся ли эти люди ей? Уважает ли она их? Может быть, она знает других людей, которые их любят и уважают?

Она может изучить свидетельства и по-другому. В начале сессии Мелани упомянула, что рассказала нескольким

друзьям о неудачных браках. Она может спросить себя: «Как они отреагировали? Осуждали ли они меня? Навредила ли моя откровенность нашей дружбе?» На самом деле все они приняли ее, поддержали и выразили любовь, когда она им открылась. С помощью этого свидетельства она уже может попытаться бросить вызов негативной мысли.

Если вы выбрали эту технику, то получаете пятерку за это упражнение! Вы молодец!

- **Техника экспериментов/опросов.** Это довольно сложная и очень полезная техника. Мелани может рассказать нескольким друзьям, коллегам, прихожанам ее церкви или ученикам, что сейчас она в третьем и очень счастливом браке, но чувствовала себя неловко из-за двух неудавшихся и скрывала это от окружающих.

Она может даже добавить: «Я устала чувствовать стыд, так что решила начать рассказывать об этом. Поэтому рассказываю тебе. Надеюсь, мы сможем продолжить дружить, ведь ты мне очень нравишься. Но мне хотелось бы знать, что ты думаешь и чувствуешь. Я тебя разочаровала?»

Если вы выбрали технику экспериментов/опросов для круга исцеления, то это замечательно! Хорошее начало. Так держать!

В этом примере техника экспериментов и техника опросов — это буквально одно и то же. Но иногда они отличаются. Опрос — это один из вариантов эксперимента, который позволяет вам проверить негативную мысль. Но есть и другие виды экспериментов.

- **Реатрибуция.** Эта техника может помочь справиться с обвинением себя. А ведь Мелани винит себя как минимум с двух точек зрения. Во-первых, она считает, что если люди осуждают ее и сплетничают, то это ее вина. А я вот считаю, что виноваты здесь те, кто болтает у нее за спиной!

Во-вторых, она, кажется, считает, что оба развода — только ее вина. Похвально, что она считает себя ответственной и готова взглянуть на свою роль в конфликте. Но все-таки нужно спросить себя, может быть, ее бывшие мужья тоже

сыграли определенную роль в том, что случилось? Как вы думаете?

Реатрибуция — это очень сложный метод, который мало кто выбирает для круга исцеления. Но если вы это сделали, то вы абсолютно правы. Вам пришлось как следует призадуматься, так что хвалю!

- **Анализ эффективности затрат.** Это отличная техника. Мелани нужно будет перечислить все плюсы и минусы веры в негативную мысль. Например, негативная мысль Мелани во многом ей помогает. Во-первых, она будет хранить в тайне неудавшиеся браки, что защитит ее от потенциальной критики. Есть и другие возможные выгоды. Но в то же время эта мысль вредит ей, потому что, скрывая прошлое, она многие годы была несчастна и всегда переживала, что другие узнают о ее секрете. Составив список плюсов и минусов, она может проранжировать их по шкале от одного до ста и посчитать, что перевешивает — плюсы или минусы.

Как видите, подобрать методы для круга исцеления не так уж сложно. А поскольку все эти четыре техники подходят к ситуации Мелани, вы можете записать их в круг исцеления, который расположен ниже. Пожалуйста, сделайте это.

Ну что, записали?

Если да, то теперь в круге у нас уже семь техник, которые Мелани может использовать, чтобы сокрушить негативную мысль в центре («Она расскажет другим людям, и те меня осудят»).

А теперь попробуйте подобрать больше техник для круга исцеления Мелани, воспользовавшись списком «Пятьдесят способов исправить мышление» из главы 33. Возможно, сейчас вы не совсем точно понимаете принцип работы некоторых техник и методов. Не переживайте. Во второй части книги я расскажу вам, *что, как и почему* работает в этих методах, а пока попытайтесь догадаться сами. Если какой-то из методов кажется вам многообещающим, запишите его в один из прямоугольников круга исцеления Мелани на странице 138.

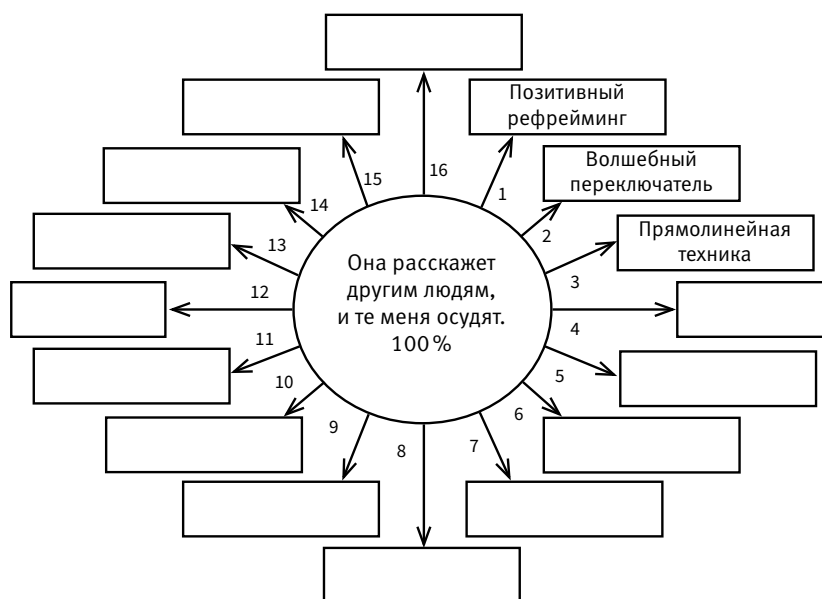
Шпаргалка по техникам

	Основные					Когнитивные																	
	Позитивный рефрейминг		Волебный переключатель		Сострадаательные	Основанные на истине	Логические	Семантические	Количественные	Юмористические	Рольевые игры	Философские/духовные	Визуализация										
	Прямойнейшая техника	Техника двойных стандартов	Изучение свидетельств	Техника экспериментов										Техника опроса	Реатрибуция	Метод Сократа	Рассуждение в полутонах	Семантический метод	Давайте договоримся о терминах	Будьте конкретными	Худшее, лучшее, среднее	Самонаблюдение	Негативные практики / Перерывы на волнение
Все или ничего	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓								✓		✓			
Обобщение	✓	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓				✓		✓			
Мысленная фильтрация	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓		✓	✓	✓				✓		✓			✓
Игнорирование позитивного	✓	✓	✓	✓	✓				✓				✓		✓			✓		✓			✓
Поспешные выводы																							
— телепатия	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓			✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
— предсказания	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓			✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Преувеличение и преуменьшение	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓					✓			✓	✓		✓		
Эмоциональная рационализация	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓		✓			✓		✓	✓		✓
Утверждения «должен — не должен»	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓			✓					✓		✓	✓	✓	✓
Ярлыки	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
Обвинение																							
— себя	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
— других	✓	✓					✓											✓		✓	✓	✓	✓
Все Депрессивные и тревожные расстройства																							

Все

Депрессивные и тревожные расстройства

[illegible]



Если вы запишете в круг исцеления технику, которая впоследствии покажется вам неправильным выбором, это будет означать, что вы научились чему-то новому.

Поверьте, это очень хорошо! Не переживайте и не волнуйтесь — никто не будет наказывать вас за то, что вы поначалу допустили ошибку!

Если это упражнение по-прежнему вас немного напрягает, я предлагаю способ упростить его еще больше.

Перед тем как вы возьметесь за ваше дело, внимательно изучите шпаргалку по техникам, которую я составил специально для вас.

Как вы увидите впоследствии, разные искажения по-разному (более или менее эффективно) реагируют на разные техники.

В таблице-подсказке вы найдете строчку для каждого из десяти искажений и столбец для каждого из пятидесяти методов. Кроме того, в каждом ряду есть галочки на белом фоне и на сером.

Галочка на белом фоне означает, что «эта техника обычно влияет на это искажение», а на сером — «эта техника обычно очень сильно влияет на это искажение».

Как только вы определите хотя бы одно искажение в негативной мысли, вы сможете воспользоваться этой шпаргалкой, чтобы легко найти больше методов для включения в круг исцеления.

Например, первая негативная мысль Мелани («Я неудачница») — классический пример обобщения. Вот техники, отмеченные галочкой на сером фоне, которые с высокой вероятностью дадут хороший результат:

- позитивный рефрейминг,
- техника двойных стандартов,
- изучение свидетельств,
- будьте конкретными,
- давайте договоримся о терминах,
- экстернализация голосов,
- парадокс принятия,
- личная стрелка вниз,
- анализ эффективности затрат,
- худшее, лучшее, среднее.

И еще пара техник с галочками на белом фоне, которые также можно попробовать:

- прямолинейная техника,
- техника опроса.

Итак, если негативная мысль в центре круга исцеления — это обобщение, то у вас есть множество методов, которые можно вписать вокруг.

Что насчет мысли Мелани: «Она расскажет другим людям, и те меня осудят»? Это тоже обобщение? Поделитесь со мной своими идеями!

	(✓)
Да, я думаю, что эта негативная мысль — обобщение	
Нет, я не думаю, что эта негативная мысль — обобщение	
Я не знаю	

Мой ответ

Тут нет беспроектного варианта, но я полагаю, вы могли бы поспорить со мной о том, что эта мысль является обобщением, поскольку Мелани, судя по всему, думает, что все осудят ее из-за двух неудачных браков, а это точно неправда. В дополнение к этому она однозначно обобщает свое поведение и свою личность, думая, что люди сочтут ее в целом «плохой» из-за случаев несложившегося супружества.

Обобщение некой конкретной неудачи до личности в целом — это причина серьезного эмоционального расстройства. Ведь вам начинает казаться, что вы дефективны или недостаточно хороши. Эту ошибку мышления я постоянно замечаю при работе с депрессивными и тревожными пациентами.

А вы попадаете в эту ловушку? Это случается с большинством из нас. Почти все мои ученики и коллеги порой так себя чувствуют. Да и я сам!

Любая мысль, будучи обобщенной, чаще всего тянет за собой множество других искажений. Так что воспользуйтесь шпаргалкой, чтобы найти больше техник, которые сможете добавить в круг исцеления. Посмотрим, сможете ли вы найти другие искажения в негативной мысли Мелани: «Она расскажет другим людям, и те меня осудят». Поставьте галочки напротив тех искажений, которые, как вам кажется, присутствуют в этой мысли.

Тест «Когнитивные искажения»	(✓)
1. Все или ничего. Вы смотрите на вещи категорично, делите все на черное и белое, как будто полутонов вообще не существует	
2. Обобщение. Вы воспринимаете негативное событие как часть бесконечной череды поражений, используете слова вроде «всегда» или «никогда»	
3. Мысленная фильтрация. Вы отфильтровываете или игнорируете позитивное и сосредотачиваетесь только на негативе. Как будто капнули черной краской в воду, и теперь она вся стала мутной	
4. Игнорирование позитивного. Это еще более яркая мысленная ошибка. Вы говорите себе, что ваши позитивные качества или успехи не считаются. Убеждаете себя, что вы на сто процентов плохой или недостойный человек	

	(✓)
5. Поспешные выводы. Вы делаете болезненные или расстраивающие вас заключения, не опираясь на факты. • Предсказания. Выносите суждения и пугающие предсказания о будущем • Телепатия. Делаете ничем не подтвержденные выводы о том, что думают и чувствуют другие	
6. Преувеличение и преуменьшение. Вы преувеличиваете минусы ситуации и преуменьшаете плюсы. Я называю это искажение «трюком с биноклем»: преувеличение — как бинокль, который все увеличивает, а преуменьшение — как перевернутый бинокль, который все уменьшает	
7. Эмоциональная рационализация. Вы рационализировать чувства. Например, вы <i>чувствуете</i> себя дураком и решаете, что вы <i>и есть</i> дурак. Или <i>чувствуете</i> безнадежность и решаете, что вы и правда <i>безнадежны</i>	
8. Утверждения «должен — не должен». Вы критикуете себя или других людей, используя такие слова, как <i>должен, не должен, обязан, не обязан</i> и им подобные. Направленная на себя критика ведет к чувству вины, стыда, подавленности и унижения. Направленная на других — к злости и проблемам в отношениях. Направленная на мир — к разочарованию и претензиям	
9. Ярлыки. Вы навешиваете на себя и на других ярлыки, вместо того чтобы сосредоточиться на конкретной проблеме. Ярлыки — это крайняя форма обобщения. Например, вы видите себя или другого человека в полностью негативном свете	
10. Обвинение. Всю энергию вы тратите на то, чтобы найти изъясн в себе (<i>обвинение себя</i>) или в других (<i>обвинение других</i>)	

Продолжайте читать только тогда, когда расставите галочки!

Мой ответ

Это тот случай, когда все десять искажений найти довольно легко.

1. Все или ничего. Это искажение точно присутствует, поскольку Мелани полагает, что *все* осудят ее и будут относиться негативно из-за двух неудавшихся браков.

2. Обобщение. Как мы уже подчеркнули, Мелани думает, что если ее осудит один человек, то осудят и все остальные. На самом деле все люди разные и думают тоже по-разному. Некоторым она может даже больше понравиться, когда они узнают о ее проблемах, люди почувствуют к ней близость. Ведь именно так и поступили мы с доктором Крумм во время нашей встречи с Мелани!

3. Мысленная фильтрация. Мелани сосредоточилась только на своих недостатках и отфильтровала все то хорошее и даже прекрасное, что есть в ней. За пределами фильтра осталось множество чудесных качеств!

4. Игнорирование позитивного. Она говорит себе, что ее нынешний чудесный брак, волонтерская работа, гражданские награды, теплое и великодушное отношение к людям не имеют значения.

5. Поспешные выводы. Мелани полагает, что другие ее осудят (телепатия), и строит негативные прогнозы на будущее (предсказания).

6. Преувеличение и преуменьшение. Несмотря на то что большинство людей предпочли бы обойтись без двух неудавшихся браков, Мелани преувеличивает значение этого факта. Как будто это делает ее ужасным, гадким человеком. А еще она преуменьшает свою внутреннюю красоту и любовь, которую к ней испытывает множество людей.

7. Эмоциональная рационализация. Мелани *чувствует* вину и стыд, поэтому приходит к заключению, что она *действительно* плохой человек. Она *чувствует* тревогу и страх, поэтому решает, что ей угрожает немедленное и неотвратимое осуждение и отвержение со стороны окружающих.

8. Утверждения «должен — не должен». Скрытые убеждения заставляют Мелани верить, что она *не должна была* потерпеть неудачу в двух браках и что она *должна быть* лучше, чем есть сейчас.

9. Ярлыки. Когда Мелани говорит «меня осудят», то пользуется эмоционально окрашенной лексикой, как будто предстала перед судом за серийные убийства.

10. Обвинение. Мелани невероятно сильно себя винит.

Какое невероятное богатство! Если вы воспользуетесь моей шпаргалкой, то найдете множество техник, которые можно включить в круг исцеления Мелани. Например, раз эта ее негативная мысль — пример мышления «все или ничего», можно попробовать применить рассуждение в полутонах. А поскольку тут присутствует еще и утверждение «должна», можно включить парадокс принятия и семантический метод.

По мере чтения вы сможете глубже оценить, как именно работает каждая из этих техник и как их можно использовать для того, чтобы сокрушить ваши собственные негативные мысли. Помните, мы только начинаем. Не пытайтесь сразу же все запомнить. Вы поднялись на борт, и наш корабль только-только выходит из порта навстречу новым землям!

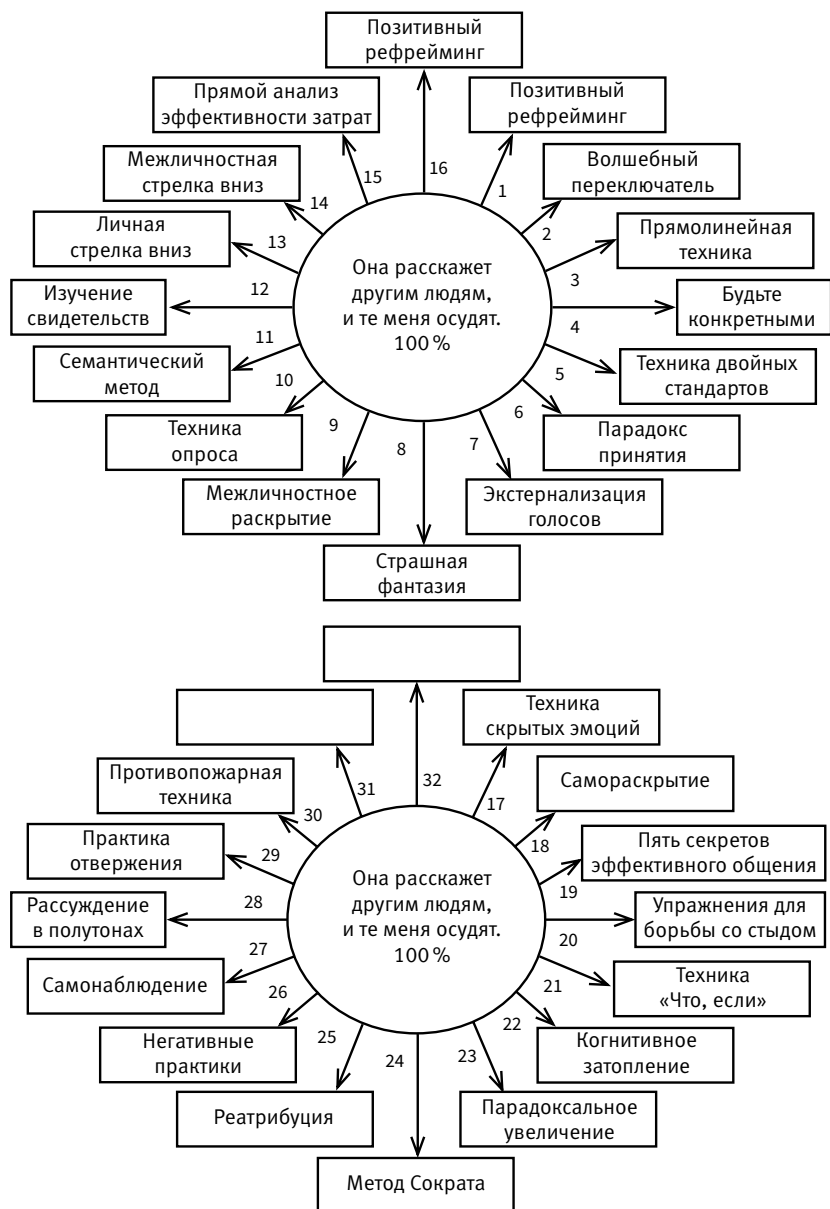
И напоследок: выполняя это упражнение, необязательно пользоваться таблицей-подсказкой. Если вам так удобнее, вы можете просто пролистать список из «Пятидесяти способов изменить мышление» в главе 33 и добавить к кругу исцеления те техники, которые вам понравятся. Так делаю я, но шпаргалка — тоже полезный инструмент.

Попробуйте сделать это сейчас. Если еще не успели, определите все те техники, с помощью которых Мелани могла бы сокрушить негативную мысль «Она расскажет другим людям, и те меня осудят».

Это упражнение может занять пятнадцать-двадцать минут, но если вам потребуется больше — не волнуйтесь. Вы точно не пожалеете о потраченном времени. Если вы проведете час, размышляя над различными техниками, это будет замечательно!

Когда закончите, ознакомьтесь с кругами исцеления на следующей странице, которые составили Мелани, доктор Крумм и я. Но только после того, как сами выполните упражнение! Вы увидите, что мы заполнили два круга исцеления, но вас я прошу поработать над одним, потому что не хочу, чтобы вы переутомились.

Круги исцеления Мелани



Вы увидите, что мы подобрали много методов и техник, чтобы помочь Мелани сокрушить мысль «Она расскажет другим людям, и те меня осудят».

Зачем я разработал так много методов?

Потому что все люди разные и предсказать, какой из методов приведет к исцелению, невозможно. Когда вы заполните круг исцеления для одной из собственных негативных мыслей, попробуйте воспользоваться близкой нам философией «постарайся ошибиться как можно скорее».

Почему вы вообще должны ошибаться, да еще и как можно скорее? Скажем, вы обнаружили, что одна из техник в круге исцеления вам не помогает. Так что вы продолжаете чувствовать тревогу и подавленность.

Ничего страшного! Просто переходите к следующей технике. Чем быстрее вы ошибетесь, тем быстрее подберете тот метод, который будет работать.

Разве не здорово? Меня всегда поддерживает мысль о том, что я обладаю множеством инструментов, чтобы помочь любому пациенту, а значит, мне не нужно пытаться каждый раз делать одно и то же. Думаю, эта философия поможет и вам тоже, ведь даже если один или несколько подходов не сработают, у вас останется еще множество вариантов. Цель — быстрое, существенное и продолжительное изменение. По большей части меня не слишком волнует, какой именно метод приведет к такому результату. Пусть все методы разные, но каждая техника разработана для того, чтобы изменить ваши ощущения на глубинном уровне. А подтвердить любое изменение нужно будет двумя способами. Во-первых, вы внезапно скажете: «Эй, а я чувствую себя лучше! Более того, мне просто ШИКАРНО!» Во-вторых, улучшение вашего состояния выразится в резком уменьшении интенсивности негативных ощущений в ежедневнике настроения.

Как только вы заполните круг исцеления, попробуйте техники, которые вписали в него, — по одной. После каждой из них попробуйте придумать позитивную мысль, которая будет соответствовать двум условиям для эмоциональной перемены:

1. Будет истинной на 100 %.

2. Радикально снизит веру в негативную мысль, которая является источником вашего эмоционального напряжения.

Во время занятий с Мелани мы втроем потратили примерно пятнадцать минут на заполнение кругов исцеления, работая в группе, и выбрали множество техник на выбор. Мелани попросила для начала выбрать метод помягче, так что мы начали с техники двойных стандартов. Как я писал в предыдущих главах, вам необходимо спросить себя, готовы ли вы поговорить с собой так, как стали бы разговаривать с близким другом, который очень на вас похож.

Мы с доктором Крумм воплотили эту технику в ролевой игре, чтобы добавить происходящему драматизма, поскольку работали в паре перед публикой. Доктор Крумм согласилась сыграть роль близкой подруги Мелани, Анджелы, с которой они были похожи как близнецы. Мы объяснили, что Анджеле столько же лет, она очень похожа на Мелани, у нее есть все те же сильные и слабые стороны. Но при этом Анджела — другой человек, просто близкая подруга Мелани. Сама Мелани согласилась сыграть роль себя.

Доктор Крумм начала с того, что рассказала Мелани о своей очень похожей проблеме. Она сказала следующее:

Мелани, не знаю, в курсе ли ты, но я замужем уже девять лет, и это мой третий брак. Я невероятно счастлива, ведь мне наконец-то удалось найти своего принца на белом коне, но я скрываю от всех, что первые два брака у меня не сложились. Я очень переживаю, и мне стыдно. Боюсь, если об этом кто-то узнает, то меня осудят. Как ты думаешь?

Мелани немедленно и с энтузиазмом ответила:

Несмотря на то что кто-то может тебя осудить, большинство увидит, какой ты прекрасный человек. И те, кто тебя осудят, выставят себя дураками.

Мелани выглядела очень уверенной, когда произносила эти слова. Резкая перемена в ее манере и поведении нас поразила.

Доктор Крумм продолжила играть роль Анджелы и сказала Мелани, что ее слова очень поддерживают. Но точно ли Мелани

сказала ей правду? Может, это была просто вежливость? Подобное уточнение очень важно, ведь мы хотим, чтобы Мелани убедительно доказала, что ее негативная мысль ошибочна.

Мелани настояла на том, что ее слова действительно правдивы, и пояснила, что некоторые люди могут осудить Анджелу, но большинство не станет.

Анджела продолжила задавать вопросы, оставаясь в роли подруги, и спросила:

А если кто-то меня все-таки осудит? Ты считаешь, что это нормально и я должна этому радоваться?

Мелани придумала еще один мощный ответ. Она сказала:

Я не говорю, что это хорошо или что нужно радоваться, если тебя кто-то осудит. Но главное здесь то, что ты нашла того, кого любишь. У тебя чудесный брак. И ты можешь по-настоящему порадоваться именно этому. А если люди хотят тебя осудить, пожалуйста, это их право. Пусть идут домой и сплетничают сколько влезет!

У Мелани все получалось! Каждый раз, когда Анджела бросала ей вызов, Мелани сокращала негативные мысли.

Она изменилась — и эта перемена была практически мгновенной, с той самой секунды, когда мы начали ролевую игру. Было видно — по лицу Мелани, по ее жестам, — что это практически другой человек. У нее появился сильный, полный любви голос. Она выглядела невероятно уверенной в себе. А ведь еще пару минут назад Мелани утирала слезы!

Я спросил Мелани, насколько она убеждена в правдивости тех слов, которые сказала Анджеле, похожей на нее как две капли воды. Мелани ответила, что на 100 %. И тогда я добавил, что если это правда для Анджелы, то и для нее тоже должна быть. Ведь Анджела — практически ее клон.

Мелани согласилась, и я попросил ее записывать эти утверждения в колонку позитивных мыслей в ежедневнике настроения. Теперь страница выглядела вот так.

Негативные мысли	До, %	После, %	Искажения	Позитивные мысли	Вера, %
2. Она расскажет другим людям, и те меня осудят	100		ВИН, О, МФ, ИП, ПВ, УВ/УМ, ЭР, Я, ДНД, ОС	Кто-то может меня осудить, но большинство увидит, какой я прекрасный человек. И те, кто меня осудят, выставят себя дураками	100

Как вы помните, необходимое условие для эмоциональной перемены заключается в том, что позитивная мысль должна быть истинной на 100 %. А какое условие является достаточным? Позитивная мысль должна радикально снизить веру в негативную мысль.

Я спросил Мелани, насколько она теперь верит в негативную мысль. Она сказала, что теперь ее убежденность в правдивости этой мысли упала до 35 %. Она так и записала в ежедневник настроения в колонку «После».

Негативные мысли	До, %	После, %	Искажения	Позитивные мысли	Вера, %
2. Она расскажет другим людям, и те меня осудят	100	35	ВИН, О, МФ, ИП, ПВ, УВ/УМ, ЭР, Я, ДНД, ОС	Кто-то может меня осудить, но большинство увидит, какой я прекрасный человек. И те, кто меня осудят, выставят себя дураками	100

Мелани добавила, что негативная мысль потеряла свою силу над ней. Она была абсолютно убеждена в том, что большинство людей ее не осудят. А те, кто все-таки это сделают, перестали казаться ей угрозой.

В большинстве случаев сокрушение негативной мысли повлечет за собой практически моментальное изменение вашего мышления и ощущений. После чего сокрушить остальные негативные мысли будет не так уж сложно.

Так было и в случае с Мелани. Ниже вы увидите ее заполненный ежедневник настроения — она смогла побороть остальные негативные мысли, после чего негативные чувства тоже радикально изменились.

Ежедневник настроения Мелани*

Событие-триггер: телефонный звонок от прихожанки из церкви с соболезнованиями по поводу смерти моей бывшей свекрови

Эмоции	До, %	Цель, %	После, %	Эмоции	До, %	Цель, %	После, %
Грусть, печаль, подавленность, <u>уныние</u> , состояние несчастья	50	0	0	<u>Переживание позора</u> , собственная глупости, унижение, смущение	100	30	10
<u>Тревога</u> , волнение, паника, нервозность, страх	100	40	5	<u>Безнадежность</u> , растерянность, пессимизм, отчаяние	25	0	0
<u>Вина</u> , сожаление, недовольство собой, стыд	100	30	10	<u>Разочарование</u> , безысходность, ощущение тщетности любых усилий, бессилие	80	0	0
<u>Чувство неполноценности</u> , никчемности, <u>неадекватности</u> , ущербности, некомпетентности	95	10	5	<u>Злость</u> , гнев, обида, досада, раздражение, недовольство, ярость	75	0	0
<u>Одиночество</u> , переживание себя как нелюбимого, ненужного, чувство отверженности, изолированности				Другое			

* Copyright © 1984 by David D. Burns, MD. Revised 2003.

Окончание таблицы «Ежедневник настроения Мелани»

Негативные мысли	До, %	После, %	Искажения	Позитивные мысли	Вера, %
1. Я неудачница	100	0	ВИН, О, МФ, ИП, УВ/УМ, Я, ДНД, ОС	Я успешно справилась со старыми ошибками и необдуманными решениями. Я преуспела в том, чтобы не позволить невгодам разрушить мой нынешний счастливый девятилетний брак. Кроме того, никто и никогда не называл меня неудачницей из-за трех замужеств	100
2. Она расскажет другим людям, и те меня осудят	100	35	ВИН, О, МФ, ИП, ПВ, УВ/УМ, ЭР, Я, ДНД, ОС	Кто-то может меня осудить, но большинство увидит, какой я прекрасный человек. И те, кто меня осудят, выставят себя дураками	100
3. Я неполноценная	85	10	ВИН, О, МФ, ИП, УВ, ЭР, Я, ОС	Идеальных людей не бывает, так что быть несовершенной — нормально. Я же человек	95
4. Люди будут думать, что я не в состоянии поддерживать отношения	95	0	ВИН, О, МФ, ИП, УВ, ОС	Я дважды совершила неправильный выбор. Оставаться в плохих отношениях нездорово. Я уже девять лет вместе с третьим мужем, мы оба очень счастливы. Я поддерживаю хорошие отношения с бывшими свекрами и свекровями. Уж это-то я умею!	100

5. Мои дети будут чувствовать себя униженными на моих похоронах	90	5	ВИН, МФ, ИП, Т, П, ЭР	Дети вырастут и поймут, что в отношениях все неспросто. Скорбь пересилит возможные крупный стыда. Они любят меня, и им есть за что мной гордиться. Дети близки с моим третьим мужем, который во многом им помогает. Может, дети даже скажут: «Мама-то была ого-го!»	100
6. Люди будут думать, что я заслуживаю наказания	95	0	ВИН, О, Т, П, ИП, ЭР	Несчастливый брак уже дважды стал моим наказанием. Я заплатила сполна. Стыд стал еще одним наказанием. Люди чаще сочувствуют разведенным женщинам, чем злятся на них	100
7. Меня могут бросить	100	0	ВИН, МФ, Т, П, УВ, ОС, ЭР	Пока что никто еще не перестал со мной из-за этого общаться. У меня осталось много друзей со времен первых двух браков, а теперь я общаюсь с друзьями третьего мужа. А те, с кем я перестала дружить, могли разорвать контакты по другим причинам	100
8. Рассказывать о неудачных браках можно только тем, кто тоже это пережил	100	0	ВИН, МФ, Т, П, ЭР, УВ	Некоторые из моих одиноких подруг, которые никогда не были замужем, говорят, что мне очень повезло. Они не проклинают меня, несмотря на то что я чувствую стыд. На самом деле никто из моих знакомых, кто был замужем всего один раз, никогда не говорил мне ничего плохого	100

Исцеление Мелани было драматическим — и произошло всего за одну терапевтическую встречу. Точно так же, как это было с Карен, о которой вы прочли в предыдущей главе.

Я знаю, о чем вы сейчас думаете.

- Быть такого не может. Все случилось слишком быстро. Мелани просто из вежливости подыграла доктору Бернсу и доктору Крумм. Ее чувства на глубинном уровне не изменились.
- Это слишком хорошо, чтобы быть правдой. Исцеление после многих лет отчаяния, тревоги, чувства своей неадекватности и стыда не может произойти так быстро.
- Даже если у Мелани случилось временное «бегство в здоровье», как называл подобное неожиданное исцеление Фрейд, такие позитивные ощущения надолго не задержатся.

Я понимаю ваши сомнения. Более того, я даже рад, что вы настроены скептически. Когда я проходил ординатуру в психиатрии, то был скептически настроен ко всему, чему меня обучали, и за счет этого сделал множество интересных открытий. Если вы ни капельки не скептичны, то, возможно, слишком доверчивы!

Вот что я хотел бы вам сказать.

- Внезапные изменения в Мелани *были* настоящими. Я постоянно вижу настолько же драматичные и быстрые перемены, когда занимаюсь психотерапией. Я верю, что в большей степени эти результаты обеспечиваются новыми инструментами, которые я придумал. В частности, позитивным рефреймингом, который я считаю прорывом в лечении депрессивных и тревожных расстройств. Как только ваше сопротивление снижается или исчезает, наступает время настоящих чудес!
- Исцеление после многих лет печали, тревоги и низкой самооценки *может* произойти быстро. На самом деле в тот момент, когда вы перестаете верить в негативные мысли, чувства меняются практически моментально. Мой опыт показывает, что исцеление практически всегда происходит мгновенно.

Но это не так уж просто, ведь вам нужно сокрушить негативные мысли, которые вызывают у вас негативные чувства. Рационализация, интеллектуализация и полуправда тут не помогут. Вам нужно действительно осознать, что вы обманывали себя искаженными негативными мыслями. Поэтому я включил в книгу так много методов и техник — чтобы вы знали, что у вас огромный арсенал для борьбы.

- Быстрое исцеление — именно то, чего хотят все. Но негативные мысли и чувства в какой-то момент *вернутся*. Никто не может быть счастливым постоянно. Включая Мелани, вас, меня и абсолютно всех. Негативные мысли и чувства — это часть нашей человечности.

Все мы периодически проваливаемся в черную дыру. Проблемой это становится в тот момент, когда вы застреваете в черной дыре на недели, месяцы или годы. Но если вы обучитесь профилактике рецидивов (об этом я расскажу разделе 5), то сможете заранее к ним подготовиться. У вас словно появится маленькая лесенка, по которой вы сможете выбираться из черной дыры и снова чувствовать себя хорошо — или даже ПРЕКРАСНО.

А еще вы обнаружите, что те же техники, которые помогли вам исцелиться в первый раз, будут и дальше приносить пользу, обучая ваш мозг работать на вас.

Если вы по-прежнему сомневаетесь или не верите в невероятно быстрые перемены, которые пережила Мелани, то у меня для вас хорошие новости. Нашу встречу с Мелани записывали профессиональные телевизионные операторы, так что если вы захотите, то можете своими глазами увидеть, как это произошло. Это одна из самых драматических терапевтических встреч, у которой есть документальные подтверждения, и она может сослужить вам хорошую службу в качестве учебника. Если вам это интересно, подробности есть на моем веб-сайте.

Если вам по-прежнему кажется, что для вас подобное быстрое исцеление невозможно, я могу это понять. Особенно если вы страдаете от депрессии или тревожности уже долгое время. Но в следующих главах я покажу вам свидетельства того, что лечение *может*

происходит очень быстро. Иногда даже за одну сессию! Чтобы показать, как это работает, я приведу примеры работы с чудесными людьми, которые пережили подобное «исцеление за одну встречу». Я даже предоставляю вам ссылки на запись некоторых из этих встреч, чтобы вы сами все увидели.

А потом мы закатаем рукава и посмотрим, как помочь вам!

6 | БЫСТРОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ ВОЗМОЖНО ИЛИ ЭТО ПРОСТО ВЫДУМКИ?

Многие люди убеждены, что восстановление после депрессии или тревожного расстройства — это длительный процесс, который может занять несколько лет. На самом деле именно этому меня учили в ординатуре как психиатра. И мой опыт до поры до времени подтверждал это убеждение. Сколько бы я ни слушал пациентов, какие бы лекарства ни выписывал, большинство из них выздоравливали очень медленно, если это вообще происходило.

Однако теперь мой опыт сильно изменился. И супербыстрое выздоровление стало для меня рутиной. Подобные глубокие перемены у пациентов часто происходят всего за несколько сессий благодаря использованию техник, которые я описываю в этой книге. Много раз мои пациенты переживали значительное снижение или даже полное исчезновение негативных чувств всего за одну длительную терапевтическую встречу! Вы сами видели, как быстро исцелились Мелани и Карен.

Но некоторым психотерапевтам идея того, что пациенты могут быстро оправиться от последствий депрессии и тревожности, кажется спорной и даже угрожающей. Некоторые психотерапевты не верят в быстрое исцеление, даже если видят его собственными глазами! На одном из моих ежегодных четырехдневных интенсивов я работал с девушкой, которая страдала от длительной тяжелой травмы и менее чем за час пережила потрясающее, удивительное исцеление. На самом деле я даже попытался растянуть нашу сессию, потому что ей стало легче как будто *слишком* быстро.

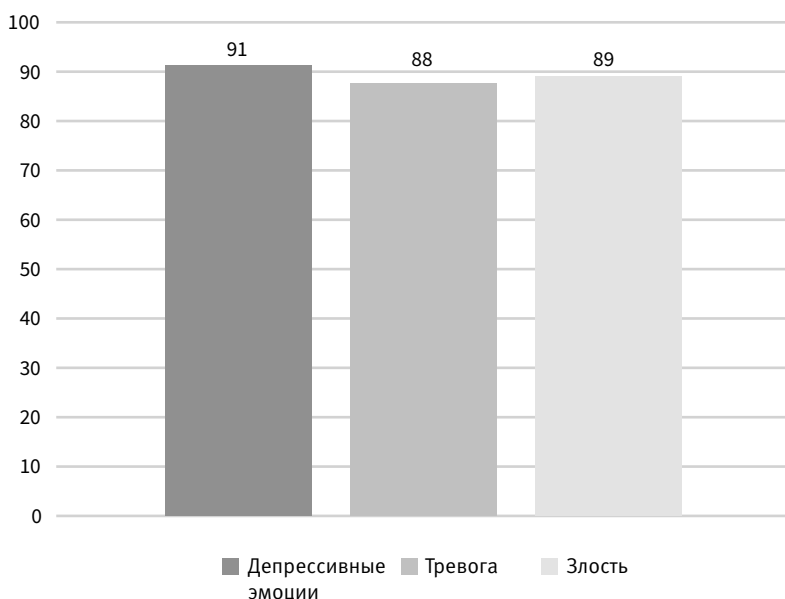
В конце дня я разбирал анкеты слушателей и прочитал несколько довольно враждебных комментариев — люди сердились и были уверены, что вместо пациентки в интенсиве участвовала актриса. Многие были убеждены, что вся встреча была подстроена!

На второй день мастер-класса я прочитал эти оценки вслух и спросил у пациентки, что она думает. Она объяснила, что ее депрессия и травма были *действительно* тяжелыми, она буквально пребывала в длительной агонии. А потом добавила, что теперь чувствует себя невероятно радостной и эти новые чувства реальны.

Участники интенсива встали и зааплодировали ей. Если вы по-прежнему настроены скептически и хотели бы посмотреть короткое видео с нашей повторной встречи, которая случилась несколько месяцев спустя, чтобы убедиться, что исцеление было настоящим, зайдите на мой веб-сайт и ознакомьтесь с ним.

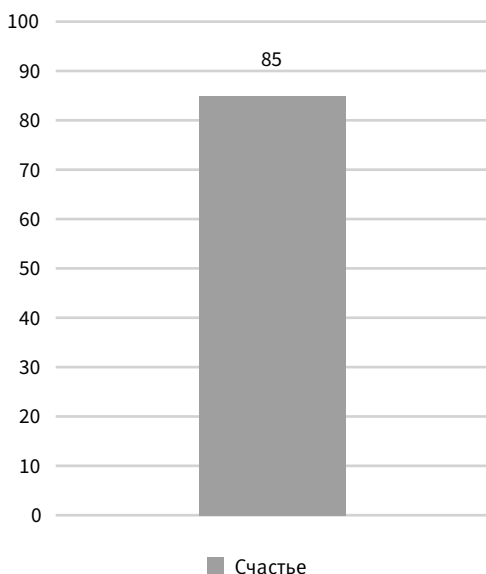
Поскольку многие из вас могут быть настроены скептически, несмотря ни на что, я решил проанализировать приблизительно сорок последних пациентов, с которыми работал на мастер-классах. Для большинства из них я сохранил данные о настроении до и после начала сессии. Как видите, уровень депрессивных, тревожных и агрессивных переживаний на протяжении встречи снижался очень сильно.

Снижение негативных чувств на протяжении сессии, %



Конечно, снижение интенсивности негативных чувств не обязательно предполагает усиление позитивных, потому что вы можете быть не слишком довольны своей жизнью и при этом не пребывать в депрессии. Но на следующей диаграмме вы увидите, что рост позитивных чувств на протяжении сессии был не менее радикальным.

Рост позитивных чувств на протяжении сессии, %



Подобные перемены в течение одной сессии действительно впечатляют, если не забывать о двух фактах:

1. Практически все эти пациенты испытывали тревожные и депрессивные состояния годами, иногда даже десятилетиями, до того, как я начал с ними работать.

2. Все опубликованные результаты исследований, посвященных изучению эффективности антидепрессантов и индивидуальной психотерапии депрессии, показывают, что в большинстве случаев снижение тяжести симптомов хотя бы на 50 % наблюдается менее чем у 50 % пациентов.

Почему же пациенты, с которыми я работаю в последние годы, так быстро излечиваются? На этот счет есть несколько разных гипотез, и, прежде чем прийти к четким выводам, нам придется подождать, пока *TEAM-КПТ* как следует изучат. Но вот что, на мой взгляд, могло поспособствовать этим удивительно быстрым переменам.

1. Пациенты, с которыми я работаю публично, более мотивированы. В конце концов, им нужно поделиться со мной очень личными чувствами и проблемами в присутствии незнакомцев. Это требует незаурядной смелости и решимости.

2. Я в некоторой степени знаменитость, поэтому пациентов радует возможность поработать со мной, и они заранее ожидают чуда. В таких случаях результат может быть выражением эффекта суперплатцебо.

3. Пациенты, с которыми я работаю на мастер-классах, довольно работоспособны и образованны. Более того, многие из них заранее ознакомились с моей работой.

4. Я получаю отзывы от всех пациентов, которых лечил за последние сорок лет. Иногда это довольно болезненно, но зато я смог по-настоящему отточить свои техники. Я очень много трудился для того, чтобы добиться таких результатов.

5. *TEAM-КПТ* может быть действительно высшей формой терапии. В частности, методы борьбы с сопротивлением, которые я придумал, могут во многом способствовать такому невероятно быстрому исцелению большинства пациентов.

6. Я лечу пациентов бесплатно, так что у меня нет нужды продлевать лечение — за это я все равно ничего не получу! Моя единственная награда — это увидеть их исцелившимися. Большинство людей также понимают, что у них есть лишь один шанс на встречу со мной, потому что мы встречаемся в формате мастер-класса в самых разных уголках страны.

Я уверен, что это важный фактор. Я даю пациенту понять, что мы увидимся лишь однажды и что я жду, но не могу гарантировать полного исцеления. В определенной степени это срабатывает как пророчество, которое исполняет само себя.

Здесь мы видим контраст с частной практикой, в которой терапевты получают финансовое вознаграждение за более длительное лечение. Терапевты говорят пациентам о том, что работа займет недели, месяцы или даже больше — и подобное послание тоже превращается в пророчество, которое исполняет само себя.

7. Возможно, то, как именно я оказываю терапию, тоже имеет значение. Когда я смотрел записи своих встреч и сессий, то был удивлен и даже шокирован тем, какую важную роль в терапии для меня играет юмор. Даже если я работаю с людьми, которые пережили невероятное насилие или ужасную травму, примерно 25 % времени я вижу, что они смеются и даже хихикают. Это может показаться непрофессиональным, но я считаю, что смех может оказывать невероятно целительный эффект, а еще передавать искреннюю теплоту и доброе отношение.

8. Я никогда не работаю в рамках традиционных 50-минутных сессий. Мои встречи с пациентами более длительны и занимают обычно около двух часов. Столько времени мне нужно, чтобы пройти все четыре стадии *ТЕАМ*.

9. Многие из людей, с которыми я работаю на сцене, делятся необычайно интимной информацией, которую годами скрывали за своим стыдом и виной. Большинство из них абсолютно убеждены в том, что аудитория их осудит.

Иногда мы проверяем это, используя в конце сессии технику опроса. Я побуждаю пациентов спросить у окружающих, осуждают ли их кто-то. Когда пациент обнаруживает, что к нему относятся с теплом и даже любовью, это оказывает потрясающий эффект — как на самого человека, так и на зрителей.

На мой взгляд, каждый из этих факторов играет свою роль, кроме, возможно, третьего. Когда я работал с менее образованными пациентами с меньшим количеством ресурсов, это было ничуть не сложнее. Я не верю в гипотезу о том, что более образованных и работоспособных людей легче лечить. Это не так! Когда я работал с теми, кто не знал о моей работе, они реагировали так же быстро, как и те, кто читал мои книги.

Я считаю, что самым главным фактором является пятый. Позитивный рефрейминг как инструмент дает возможность удивительно

быстрых перемен практически всем людям, которые страдают от депрессии или тревожности.

Конечно, необходимо исследовать эффективность *ТЕАМ*, учесть данные терапевтов, которых я обучал и которые применяют эту технику. Ведь то, что этот подход позволяет получать потрясающие результаты мне, не означает, что у остальных будет так же. Терапия — это наполовину искусство, наполовину наука. Я очень давно ей занимаюсь и убежден, что за годы мои навыки значительно улучшились.

В следующих главах я представлю вам несколько кратких и вдохновляющих описаний моих пациентов, которые благодаря *ТЕАМ* исцелились очень быстро. Кроме того, в каждой главе я приведу упражнения, которые позволят вам развить и отточить ваши собственные навыки позитивного рефрейминга. Эти упражнения *не* будут сложными и не потребуют много времени. А если вы возьметесь выполнять их письменно, то результат не заставит себя ждать!

Поскольку мы склонны верить лишь тому, что видели своими глазами, я предоставляю вам ссылки на записи некоторых сессий, чтобы вы могли сами посмотреть на мои встречи с пациентами и оценить их. Думаю, вы не зря потратите время. Когда кто-то исцеляется прямо на ваших глазах и вы сами видите, как слезы превращаются в смех, это и вдохновляет, и просвещает одновременно.

Как говорится, иногда картинка стоит тысячи слов! Так давайте продолжим.

7 | ИСТОРИЯ МАРКА: «Я ПЛОХОЙ ОТЕЦ»

В апреле 2017 года я опубликовал подкаст с записанной терапевтической сессией, которую проводил для Марка, врача, который считал себя плохим отцом. Моим партнером на этой сессии была доктор Джилл Левитт. Несмотря на то что встреча у нас была всего одна, мы разбили ее на более мелкие сегменты, добавили к каждому из них комментарии и упражнения, получив, таким образом, серию из семи последовательных подкастов. В сумме эти записи скачали более десяти тысяч раз. Настоящую главу я пишу, основываясь на этой замечательной встрече.

Во время сессии Марк сказал нам, что многие десятилетия страдает оттого, что никак не может сблизиться со старшим сыном. Возможно, проблема Марка сильно отличается от ваших собственных, но на его примере вы сможете понять, каково это — чувствовать себя неудачником или говорить себе, что вы недостаточно хороши и неполноценны.

Марк рассказал, что в юности поставил себе в жизни две цели. Он надеялся, что у него будет большая любящая семья и что он станет опытным и сострадательным врачом. Второй цели ему удалось добиться, но он чувствовал вину и печаль из-за того, что не смог построить доверительные отношения со старшим сыном от предыдущего брака, что угнетает его несколько десятилетий.

Если вы посмотрите на ежедневник настроения Марка ниже, то увидите, что его разум был поглощен самыми негативными мыслями. Например, он считал себя неудачником и даже умственно неполноценным. А еще он волновался, что недостаточно хорош для меня и доктора Левитт, ведь мы наверняка хотели бы работать с кем-то, у кого более серьезные или тяжелые проблемы.

Еще вы заметите, что в проблемах с сыном Марк винил бывшую жену. Такое часто бывает. Когда вы с кем-то не ладите, то склонны винить во всем не только себя, но и этого человека.

Ежедневник настроения Марка в начале сессии*

Событие-триггер: «Я плохой отец для старшего сына»

Эмоции	До, %	Цель, %	После, %	Эмоции	До, %	Цель, %	После, %
Грусть , печаль, подавленность, уныние, состояние несчастья	60			Переживание позора , собственной глупости , унижение, смущение	60		
Тревога , волнение, паника, нервность, страх	30			Безнадежность , растерянность , пессимизм , отчаяние	80		
Вина , раскаяние, недовольство собой, стыд	60			Разочарование , безысходность, ощущение тщетности любых усилий, бессилие	80		
Чувство неполноценности , никчемности , неадекватности, некомпетентности	50			Злость , гнев, обида , досада, раздражение, недовольство , ярость	30		
Одиночество , переживание себя как нелюбимого, ненужного, чувство отверженности, изолированности	40			Другое			

* Copyright © 2016 by David D. Burns, MD.

Негативные мысли	До, %	После, %	Искажения	Позитивные мысли	Вера, %
1. Я неудачник	70				
2. У меня что-то не то с мозгами, раз я не смог построить доверительные отношения с сыном	90				
3. Кто-то другой провел бы с Джилл и Дэвидом сессию получше	70				
4. Я заботливый человек, со мной такого не должно было случиться	75				
5. Другие члены семьи (бывшая жена) тоже виноваты в этом конфликте	80				

В начале карьеры я бы предположил, что Марк хочет помощи. Ему очень давно было больно, и он сам пришел на сессию. Так что я бы предложил ему несколько техник для того, чтобы побороть негативные мысли.

Это могло бы быть эффективно, а могло бы и не сработать. Марк мог бы продолжить упорно настаивать на том, что он неудачник.

А вы знаете почему? Запишите свои мысли перед тем, как продолжите читать, и не переживайте о том, «правильно» ли отвечаете.

Мой ответ

Теперь вы уже знаете, что попытка что-то изменить без работы с сопротивлением переменам чаще всего становится причиной всех терапевтических неудач. Несмотря на то что Марк *действительно* страдает и *хочет* помощи, отказаться от негативных мыслей и чувств для него может быть не так уж просто.

Он абсолютно уверен в том, что они истинны. Вполне возможно, вы думаете так же о собственных негативных мыслях! Большинство из нас с большим трудом расстаются с убеждениями, которые кажутся нам истиной в последней инстанции.

Перед тем как попытаться помочь Марку, мы попробуем растопить его сопротивление. Я задал Марку знакомый вам вопрос о волшебной кнопке. Если бы он мог просто нажать на нее и все его негативные чувства тут же исчезли бы, а он сам ощутил абсолютное счастье без всяких усилий, стал бы он это делать?



Как и большинство пациентов, Марк ответил, что да, *конечно*, он нажал бы на кнопку!

Тогда мы с доктором Левитт сказали, что волшебной кнопки у нас нет, зато есть много мощных техник, которые помогут сегодня снизить интен-

сивность его негативных чувств, а в будущем, возможно, полностью их убрать.

Но перед тем, как мы это сделаем, мы предложили Марку рассмотреть его негативные мысли и чувства как следует. Так мы сможем увидеть, отражением каких его позитивных черт они являются, выясним, какие плюсы есть у этих мыслей и чувств. Подобный позитивный рефрейминг очень важен, ведь так мы сможем растворить остатки подсознательного сопротивления Марка и распахнуть дверь навстречу быстрым переменам.

Перед тем как я покажу вам список плюсов, который составил Марк, я попрошу вас написать свой. Для вас это будет отличный шанс потренироваться и отточить навыки позитивного рефрейминга, который является одной из важнейших техник этой книги.

Посмотрите еще раз на ежедневник настроения Марка и задайте себе два следующих вопроса о каждой негативной мысли или чувстве:

1. Что эта негативная мысль или чувство рассказывает о позитивных, прекрасных глубинных ценностях Марка?
2. Какие плюсы или преимущества есть у этой негативной мысли или чувства?

Запишите свои идеи, касающиеся позитивного рефрейминга, ниже. Помните, что поначалу составить список плюсов может быть непросто. Главное — постарайтесь, не беспокоясь о том, чтобы сделать это «правильно». Запишите все, что придет на ум.

Когда вы попрактикуетесь в позитивном рефрейминге несколько раз, станет легче! И тогда у вас появится новое, более глубокое понимание этого невероятного инструмента, которым вы сможете вооружиться — не важно, работаете ли вы психотерапевтом или боретесь с собственной депрессией, тревогой и другими проблемами.

Позитивный рефрейминг Марка

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

Когда закончите, прочитайте, что придумали мы с Марком.

Сначала Марку было сложно придумать для этого списка хоть что-то позитивное. Как и большинство из нас, он привык думать о своих проблемах как о некоем позорном «дефекте». Но мы ему немного помогли, и Марк смог составить очень внушительный список. Уверен, вас он тоже впечатлит!

Позитивный рефрейминг Марка

1. Мои негативные мысли и чувства показывают, что мне бы очень хотелось иметь доверительные отношения со старшим сыном.

2. Негативные мысли и чувства мотивируют меня не сдаваться, поэтому я продолжу налаживать их, несмотря на то что у меня долгие годы ничего не получалось.

3. Негативные мысли и чувства показывают, что я готов принять на себя ответственность и изучить собственную роль в сложившейся ситуации, вместо того чтобы просто винить других, например бывшую жену.

4. Самокритика показывает, что я готов признавать свои недостатки.

5. Возможно, ощущение собственной неполноценности показывает, что я скромный, а для меня это одна из глубинных ценностей.

6. Скромность — духовное качество.

7. Самокритика показывает, что у меня высокие стандарты.

8. Высокие стандарты мотивировали меня быть продуктивным и многого добиться в жизни и в карьере врача.

9. Страдания и грусть отражают то, как сильно я желаю старшему сыну счастья. Моя грусть и подавленность — это выражение любви к сыну.

10. Разочарование показывает, что я не отказался от попыток построить с сыном отношения, которые будут полны любви. То, что я расстроен, показывает, что мне не наплевать.

11. Моя третья негативная мысль показывает, что я восхищаюсь другими людьми, в том числе Джилл и Дэвидом.

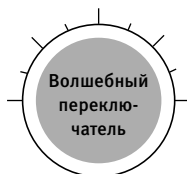
12. Негативные мысли и чувства показывают, что я хочу учиться и открыт к обучению.

13. Отсутствие надежды защищает меня от разочарования. Я очень устал оттого, что мои надежды снова и снова не оправдываются.

14. Злость — индикатор моего чувства справедливости, который показывает, что я знаю о роли других в этой проблеме.

Марк удивился, но согласился, что все плюсы, которые мы перечислили, реальны и действительно важны. В этот момент мы с доктором Левитт спросили Марка, зачем ему нажимать на волшебную кнопку, если из-за нее все эти позитивные качества исчезнут вслед за негативными мыслями. Более того, сама проблема не исчезнет, пропадут лишь его чувства. Он будет счастлив, но

хочет ли он такого счастья, если при этом они с сыном так и не полюбят друг друга?



Парадоксально, но именно этот вопрос обычно обнажает удивительную решимость и готовность к переменам, что и случилось с Марком. Он сказал, что устал от чувства стыда и уныния и что все эти переживания на самом деле не помогали ему стать ближе к сыну.

Тогда мы предложили Марку представить, что у него есть волшебный переключатель, а не волшебная кнопка. С его помощью он может снизить интенсивность каждого негативного чувства, но при этом сохранить все их плюсы. Есть ли уровень подавленности, стыда или злости, которого ему было бы достаточно?

Как видите, Марк решил, что десять процентов, или даже чуть меньше, для каждого негативного чувства будет достаточно.

Ежедневник настроения Марка: негативные эмоции

Эмоции	До, %	Цель, %	После, %
Грусть , печаль, подавленность, уныние, состояние несчастья	60	10	
Тревога , волнение, паника, нервозность, страх	30	0–5	
Вина , сожаление, недовольство собой, стыд	60	5	
Чувство неполноценности , никчемности , неадекватности, некомпетентности	50	5	
Одиночество , переживание себя как нелюбимого, ненужного, чувство отверженности, изолированности	40	10	
Переживание позора , собственной глупости , унижение, смущение	60	5	

Эмоции	До, %	Цель, %	После, %
Безнадежность , растерянность, пессимизм, отчаяние	80	5–10	
Разочарование , безвыходность, ощущение тщетности любых усилий, бессилие	80	10	
Злость , гнев, обида, досада, раздражение, недовольство, ярость	30	5–10	
Другое			

Теперь, когда мы разобрались с тупиком, в котором оказался Марк, мы могли работать над изменением его мышления и чувств. Марк решил, что хочет начать вот с этой негативной мысли: «У меня что-то не то с мозгами, раз я не смог построить доверительные отношения с сыном».

Как вы помните, Марк верил в эту мысль на 90 %, и нам придется ее сокрушить. Более того, он был убежден, что она правдива, на протяжении десятилетий.

Так что мы не можем просто велеть ему мыслить позитивно или сказать, что с его мозгом все в порядке.

Такой простой подход не только не поможет, но еще и будет здорово его раздражать, потому что все эти слова звучат снисходительно. Ему может даже показаться, что мы считаем его идиотом, раз он верит в такую глупость.

Лучше начать с того, чтобы найти в негативной мысли искажения.

Как только вы это сделаете, сокрушить саму мысль будет гораздо проще.

Как думаете, сколько искажений вы сможете найти в негативной мысли Марка? Напомню, она звучит вот так: «У меня что-то не то с мозгами, раз я не смог построить доверительные отношения с сыном».

Тест «Когнитивные искажения»	(✓)
1. Все или ничего. Вы смотрите на вещи категорично, делите все на черное и белое, как будто полутонов вообще не существует	
2. Обобщение. Вы воспринимаете негативное событие как часть бесконечной череды поражений, используете слова вроде «всегда» или «никогда»	
3. Мысленная фильтрация. Вы отфильтровываете или игнорируете позитивное и сосредотачиваетесь только на негативе. Как будто капнули черной краской в воду, и теперь она вся стала мутной	
4. Игнорирование позитивного. Это еще более яркая мысленная ошибка. Вы говорите себе, что ваши позитивные качества или успехи не считаются. Убеждаете себя, что вы на сто процентов плохой или недостойный человек	
5. Поспешные выводы. Вы делаете болезненные или расстраивающие вас заключения, не опираясь на факты. • Предсказания. Выносите суждения и пугающие предсказания о будущем • Телепатия. Делаете ничем не подтвержденные выводы о том, что думают и чувствуют другие	
6. Преувеличение и преуменьшение. Вы преувеличиваете минусы ситуации и преуменьшаете плюсы. Я называю это искажение «трюком с биноклем»: преувеличение — как бинокль, который все увеличивает, а преуменьшение — как перевернутый бинокль, который уменьшает	
7. Эмоциональная рационализация. Вы рационализировать чувства. Например, вы <i>чувствуете</i> себя дураком и решаете, что вы <i>и есть</i> дурак. Или <i>чувствуете</i> безнадежность и решаете, что вы, и правда, <i>безнадежны</i>	
8. Утверждения «должен — не должен». Вы критикуете себя или других людей, используя такие слова, как <i>должен, не должен, обязан, не обязан</i> и им подобные. Направленные на себя утверждения ведут к чувству вины, стыда, подавленности и недостойности. Направленные на других — к злости и проблемам в отношениях. Направленные на мир — к расстройству и претензиям	
9. Ярлыки. Вы навешиваете на себя и на других ярлыки, вместо того чтобы сосредоточиться на конкретной проблеме. Ярлыки — это крайняя форма обобщения. Например, вы видите себя или другого человека в полностью негативном свете	
10. Обвинение. Всю энергию вы тратите на то, чтобы найти изъясн в себе (<i>обвинение себя</i>) или в других (<i>обвинение других</i>)	

Как только закончите, прочитайте мой ответ далее.

Мой ответ

Честно говоря, в негативной мысли Марка можно легко найти абсолютно все искажения.

1. Все или ничего. Марк склонен размышлять о своем мозге и об отношениях с сыном в черно-белых категориях. Все либо идеально, либо полный провал.

2. Обобщение. Марк обобщает давний конфликт со старшим сыном до размеров своей личности, давая оценку своему мозгу и предполагая, что обладает каким-то глобальным неискоренимым недостатком.

3. Мысленная фильтрация. Он помнит лишь о неудавшихся попытках наладить отношения с сыном и игнорирует всю ту информацию, которая подчеркивает, что с его мозгом все нормально.

4. Игнорирование позитивного. Он игнорирует или не обращает внимания на свои потрясающие коммуникативные навыки. На самом деле коллеги считают, что он единственный врач в команде, способный общаться с рассерженными или отчаявшимися пациентами.

5. Поспешные выводы. Он предполагает, что сын вообще его не любит (телепатия), и прогнозирует, что лучше уже не станет (предсказание).

6. Преувеличение и преуменьшение. Несмотря на то что конфликт с сыном болезненный, а отношения с детьми действительно важная часть нашей жизни, Марк, скорее всего, преувеличивает собственную роль в их отношениях и преуменьшает тот факт, что сын неоднократно отвергал его попытки сблизиться.

7. Эмоциональная рационализация. Марк рационализировать свои чувства. Он ощущает свою неполноценность, поэтому думает, что он действительно неполноценный.

8. Утверждения «должен — не должен». Марк говорит себе, что *должен* был давно наладить отношения с сыном.

9. Ярлыки. Марк вешает на себя и свой мозг ярлык неполноценности.

10. Обвинение. И конечно, Марк винит себя!

Несмотря на то что в негативной мысли Марка встретились все десять искажений, вот эти четыре показались мне особенно важными:

- обобщение,
- мысленная фильтрация,
- игнорирование позитивного,
- эмоциональная рационализация.

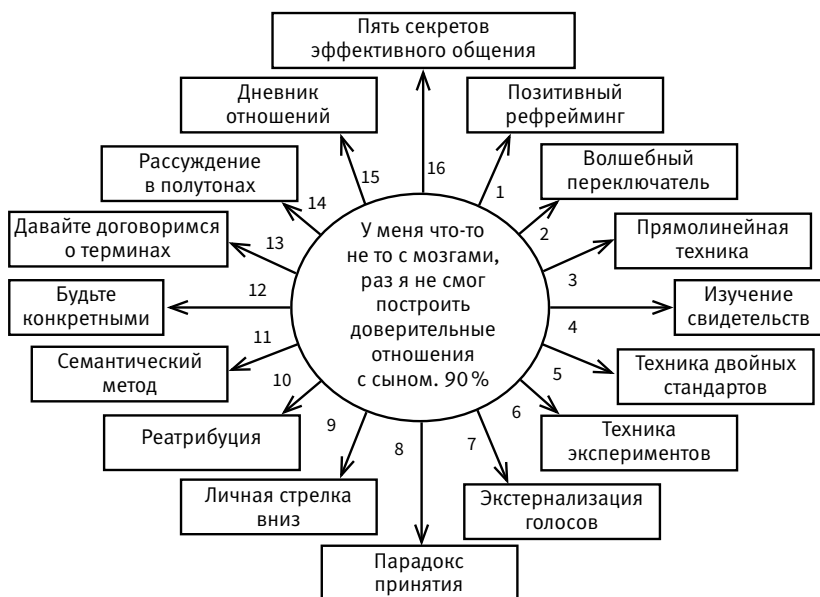
Конфликт с сыном у Марка действительно был, но он умудрился обобщить происходящее до того, что убедил себя в ущербности собственного мозга. Более того, он сосредоточился на конфликте с сыном и игнорировал все факты, которые указывали на то, что его мозг прекрасно работает! И конечно, он рационализировал свои чувства — *ощущал* себя ущербным и, значит, *считал себя* таким.

Как только вы определили искажения в этой мысли, подобрать техники, которые помогут ее сокрушить, будет несложно — воспользуйтесь шпаргалкой по техникам из пятой главы. Некоторые из техник, которые мы выбрали для Марка, приведены ниже в круге исцеления.

Мы подобрали несколько техник для борьбы с негативной мыслью Марка, но в итоге воспользовались только двумя: изучением свидетельств и техникой двойных стандартов. Такое бывает часто. Скорее всего, дело в позитивном рефрейминге. Эта техника — ключ к быстрому исцелению!

Мы начали с изучения фактов, потому что эта техника отлично справляется с мысленной фильтрацией и игнорированием позитивного. Мы попросили Марка перечислить факты, подтверждающие, что у него есть «проблемы с мозгами», и факты, подтверждающие, что у него нет таких проблем.

Круг исцеления Марка*



Конечно, это был беспроигрышный вариант, ведь единственным реальным свидетельством проблем оказался тот факт, что Марку не удавалось наладить отношения со старшим сыном, а также то, что он сам «чувствовал» себя каким-то не таким. Но проблемы с детьми есть у огромного количества матерей и отцов, а ощущение ущербности — это не доказательство проблем с мозгом, это всего лишь симптом депрессии.

При попытке диагностировать опухоль мозга невролог не спрашивает: «Бывают ли у вас проблемы в отношениях с семьей? Может быть, вам кажется, что у вас есть какие-то дефекты?» Более того, Марк признался, что он консультировался со специалистами, причем неоднократно, и никто из них ни разу заподозрил у него проблем с головным мозгом. Более того, его коллеги не могли нарадоваться на то, как легко ему удастся выстраивать отношения со сложными конфликтными пациентами и их родными.

* Copyright © 2017 by David D. Burns, MD.

Эта техника снизила веру Марка в негативную мысль просто потому, что ему пришлось признать: никаких убедительных доказательств, которые бы ее поддерживали, не существует.

Конечно, у некоторых людей действительно есть проблемы с работой головного мозга. Один из моих студентов недавно пережил удаление опухоли мозга, а у другого было кровотечение после сложной черепно-мозговой травмы. Но у них все хорошо! Моя мама рассказывала, что во время родов мне сдавили правую сторону черепа, потому что пришлось применить щипцы. Кто знает, может, именно поэтому мне порой сложно запоминать имена и лица. Но это никогда не было для меня серьезной преградой.

Когда мы закончили изучать свидетельства, то перешли к технике двойных стандартов. Я просил Марка произнести то, что он сказал бы близкому другу, оказавшемуся в аналогичной ситуации. Сказал бы Марк, что у того проблемы с мозгами?

Марк ответил, что в жизни бы не сказал ничего подобного! Напротив, к другу он обратился бы так:

Я не думаю, что с твоим мозгом что-то не так. Ты консультировался со специалистами, и ни один из них ни разу не сказал, что у тебя есть такие проблемы. Более того, нет ничего необычного в вашем с сыном конфликте. Не похоже, что только ты в нем виноват. Конечно, ты сыграл свою роль, но валить все на твой мозг просто несправедливо!

Марк сказал, что по-настоящему верит в эту мысль, так что мы попросили его заполнить колонку позитивных мыслей в ежедневнике настроения. Кроме того, он еще раз оценил, насколько верит в негативную мысль, и понял, что степень его убежденности в ней упала до нуля!

После этого мы воспользовались несколькими другими техниками, чтобы помочь Марку сокрушить остальные негативные мысли. На это ушло совсем немного времени. Как я и предполагал, разобравшись с одной негативной мыслью, вы будто перезагружаете свой мозг. Поэтому справиться с оставшимися становится гораздо проще. В конце главы я приведу заполненный ежедневник настроения Марка для наглядности.

Как только Марк успешно расправился с негативными мыслями, интенсивность его негативных чувств резко снизилась. Более того, большинство из них вообще исчезли.

Мы обсудили, что некоторые проблемы требуют не только внутренних, но и внешних решений. На внутреннем уровне мы решение нашли — и изменили то, как Марк думал и чувствовал. Но на внешнем уровне нам нужно было изменить то, как Марк общается с сыном.

Мы дали ему домашнее задание: Марк должен был попробовать пообщаться со старшим сыном, используя пять секретов эффективного общения. Я расскажу вам о них в главе 17. Во время сессии мы попробовали эту технику и договорились, что назначим еще одну встречу, если Марку понадобится дополнительная помощь.

В итоге мы так и не провели вторую сессию. Изменения в чувствах Марка были быстрыми и феноменальными. В конце встречи я спросил Марка, насколько искренни его новые ощущения, ведь кто-то мог заподозрить, что он притворяется лишь из вежливости по отношению ко мне и доктору Левитт. Удивительно, но Марк разрыдался и сказал, что мы изменили всю его жизнь.

Нам оставалось выяснить, надолго ли хватит этих перемен и что будет, когда Марк попытается пообщаться со старшим сыном.

У меня была чудесная возможность встретиться с Марком через два года после той терапевтической сессии. Наш разговор получился невероятным и глубоко трогательным. Он признался, что скептически отнесся к идее о том, что столько лет страданий можно закончить одной-единственной встречей с психотерапевтом. Он плакал, вспоминая о том, как долго чувствовал себя неудачником из-за неспособности наладить отношения с сыном. Я спросил Марка, попытался ли он вновь пообщаться с сыном, воспользовавшись пятью секретами эффективной коммуникации. И если да, то что у него получилось?

Марк сказал, что после сессии в его отношениях с сыном произошли поразительные и почти мгновенные перемены. Он воспользовался пятью секретами эффективной коммуникации, и сын впервые открылся ему. Марк сказал, что чувствовал себя невероятно счастливым и преисполненным радости оттого, что отношения со *всеми* его детьми и внуками теперь стали потрясающими.

Хочу еще раз отметить, что мы все в неоплатном долгу перед Марком за то, что он позволил нам пережить такой ошеломляющий опыт перемен вместе с ним! Конечно, критики будут всегда, но я надеюсь, что хотя бы для некоторых из вас эта история послужит вдохновением и поможет поверить в эффективность предлагаемых мной техник. А для тех, кто продолжает критически и скептически относиться к *TEAM*-КПТ, у меня есть особая просьба — пожалуйста, продолжайте именно так оценивать *TEAM* или любые другие терапевтические подходы. Именно мой скептицизм по отношению к тому, чему меня учили во время ординатуры, а также к моему собственному опыту клинической работы позволил в итоге появиться на свет *TEAM*-подходу. Я не хочу, чтобы мои критики молчали! Я благодарю всех и каждого из вас!

Если вы хотите самостоятельно послушать нашу с Марком сессию на английском языке, ниже я приведу ссылки на подкаст.

Номер подкаста	Название	Ссылка
29	<i>Вступление. Проверка (Testing)</i>	https://feelinggood.com/2017/03/27/029-live-session-mark-agenda-setting-phase-part-3/
31	<i>Эмпатия (Empathy)</i>	https://feelinggood.com/2017/04/10/031-live-session-mark-agenda-setting-phase-part-4/
32	<i>Оценка сопротивления (Assessment of Resistance (cont'd))</i>	https://feelinggood.com/2017/04/17/033-live-session-mark-methods-phase-part-5/
33	<i>Методы (Methods)</i>	https://feelinggood.com/2017/04/24/034-live-session-mark-methods-phase-part-5/
34	<i>Методы. Часть 2 (Methods)</i>	https://feelinggood.com/2017/05/01/035-live-session-mark-methods-phase-part-5/
35	<i>Заклучение. Проверка (Testing)</i>	https://feelinggood.com/2019/05/20/145-two-year-follow-up-with-mark-ive-been-a-failure-as-a-father/
141	<i>История Марка. 2 года спустя</i>	https://feelinggood.com/2019/05/20/145-two-year-follow-up-with-mark-ive-been-a-failure-as-a-father/

Ежедневник настроения Марка в конце сессии*
Событие-триггер: «Я плохой отец для старшего сына»

Эмоции	До, %	Цель, %	После, %	Эмоции	До, %	Цель, %	После, %
Грусть, печаль, подавленность, уныние, состояние несчастья	60	10	0	Переживание позора, (собственной глупости), унижение, смущение	60	5	0
Тревога, волнение, паника, нервность, страх	30	0-5	0	Безнадежность, растерянность, пессимизм, отчаяние	80	5-10	10
Вина, сожаление, недовольство собой, стыд	60	5	5	Разочарование, безысходность, ощущение тщетности любых усилий, бессилие	80	10	10
Чувство неполноценности, никчемности, неадекватности, некомпетентности	50	5	20	Злость гнев, обида, досада, раздражение, (недовольство), ярость	30	5-10	0
Одиночество, переживание себя как нелюбимого, ненужного, чувство отверженности, изолированности	40	10	0	Другое			

* Copyright © 2016 by David D. Burns, MD.

Окончание таблицы «Ежедневник настроения Марка в конце сессии»

Негативные мысли	До, %	После, %	Искажения	Позитивные мысли	Вера, %
1. Я неудачник	70	0	ВИН, О, МФ, ИП, Т, УВ/УМ, ДНД, ЭР, Я, ОС	Моя жизнь не сплошная неудача. У любых отношений есть две стороны	100
2. У меня что-то не то с мозгами, раз я не смог построить доверительные отношения с сыном	90	0	О, МФ, ИП, ПВ, Т, УВ/УМ, ДНД, ЭР, Я, ОС, ОД	Нет никаких доказательств того, что у меня есть какие-то проблемы с мозгом. Конечно, я не так близок с сыном, как хотел бы быть, но валить это на проблемы с головой просто несправедливо!	100
3. Кто-то другой провел бы с Джилл и Дэвидом сессию получше	70	0–5	ИП, МР, Т, ЭР, ДНД, ОС	Будут и другие хорошие сессии, но эта была вполне нормальной!	100
4. Я заботливый человек, со мной такого не должно было случиться	75	0	ЭР, ДНД, ОС	Хорошие и плохие события могут происходить со всеми	100
5. Другие члены семьи (бывшая жена) тоже виноваты в этом конфликте	80	5–10	О, МФ, УВ/УМ, ЭР, ОД	В этом, безусловно, есть доля правды, но моя бывшая жена давно умерла, и отношения теперь в моих руках. Теперь я единственный родитель своего сына	100

8 | ИСТОРИЯ МЭРИЛИН: «У МЕНЯ РАК ЛЕГКИХ ЧЕТВЕРТОЙ СТАДИИ»

В 2017 году я опубликовал запись терапевтической сессии с Мэрилин, моей коллегой, которой поставили четвертую стадию рака легких. Запись представляет собой серию из четырех последовательных подкастов. Мы работали вместе с доктором Мэттью Мэем, моим близким другом и очень опытным, тонко чувствующим психиатром. Кроме того, два месяца спустя я опубликовал дополнительную сессию, когда Мэрилин столкнулась с болезненным метастазом в области ребер. Несмотря на то что тема этой главы действительно тяжелая и сложная, я верю, что история Мэрилин вдохновит вас и придаст смелости в преодолении ваших собственных потерь, травм и проблем. Если вы захотите послушать сессии с комментариями, воспользуйтесь ссылками, которые я приведу в конце главы.

Мэрилин никогда не курила и была в шоке, когда совершенно неожиданно узнала о том, что у нее рак легких. Я невероятно благодарен Мэрилин за ее великодушие и смелость, которые позволили ей поделиться этим чрезвычайно тяжелым личным опытом с нами.

Вы уже знаете, что согласно гипотезе, на которой основывается поведенческая терапия, наши чувства создаются за счет наших мыслей, а не внешних событий. Однако многим людям сложно принять эту идею, особенно когда случается что-то ужасное — например, когда человек узнает, что у него терминальная стадия рака. В этом случае многие готовы поспорить, что *не* наши мысли, а именно событие становится триггером негативных чувств. Люди настаивают, что, когда происходит нечто ужасное, депрессивные и тревожные переживания *неизбежны*. Читая историю Мэрилин, вы сможете прийти к собственным выводам на эту тему.

В начале сессии, что ожидаемо, Мэрилин была в шоке. Посмотрите на то, как она оценила свои чувства (таблица приведена далее) в начале сессии: негативные невероятно сильны, а позитивных практически нет.

Эти же чувства нашли отражение в ее ежедневнике настроения. Она отметила, что каждая из восьми категорий негативных чувств сильно влияла на нее. Хуже и представить сложно.

Краткий опрос о настроении Мэрилин перед сессией*

Инструкция: поставьте галочки в ячейках, которые соответствуют вашему *текущему* состоянию
Не пропускайте пункты

**Насколько депрессивно
вы чувствуете себя сейчас?**

	Перед сессией				
	0 — совсем нет	1 — возможно	2 — периодически	3 — часто	4 — постоянно
1. Мне грустно, я в подавленном состоянии					✓
2. Испытываю разочарование и безысходность					✓
3. Чувствую себя никчемной, неполноценной, моя самооценка снижена				✓	
4. Нет мотивации что-то делать				✓	
5. Снижена способность испытывать удовольствие и удовлетворение от жизни				✓	
Всего баллов →					17

После сессии				
0 — совсем нет	1 — возможно	2 — периодически	3 — часто	4 — Постоянно
Всего баллов →				

Насколько у вас сильны суицидальные мысли сейчас?

1. У вас есть суицидальные мысли?	✓				
2. Вы хотите покончить с собой?	✓				
Всего баллов →					0

Всего баллов →				

* Copyright © 2004 by David D. Burns, MD.

Насколько тревожно вы чувствуете себя сейчас?

	Перед сессией				
	0 — совсем нет	1 — возможно	2 — периодически	3 — часто	4 — постоянно
1. Мне тревожно					✓
2. Чувствую страх					✓
3. Волнуюсь по разным поводам					✓
4. Чувствую напряжение, я на взводе					✓
5. Испытываю нервозность					✓
Всего баллов →					20

	После сессии				
	0 — совсем нет	1 — возможно	2 — периодически	3 — часто	4 — Постоянно
Всего баллов →					

**Насколько сильную злость вы испытываете сейчас?
Что вы чувствуете?**

1. Недовольство				✓	
2. Досада					✓
3. Обида				✓	
4. Гнев					✓
5. Раздражение					✓
Всего баллов →					18

Всего баллов →					

Опрос о позитивных чувствах* Инструкция: поставьте галочки в ячейках, которые соответствуют вашему <i>текущему</i> состоянию <i>Не пропускайте пункты</i> Позитивные чувства: как вы себя чувствуете прямо сейчас?											
						0 — совсем нет	1 — возможно	2 — относительно	3 — сильно	4 — очень сильно	
1. Я чувствую себя достойной	✓										
2. Я себя устраиваю		✓									
3. Я чувствую близость к людям		✓									
4. Я чувствую, что чего-то достигаю		✓									
5. У меня есть мотивация что-то делать		✓									
6. Я чувствую себя расслабленной и спокойной	✓										
7. Я чувствую духовную связь с другими людьми		✓									
8. Я ощущаю надежду		✓									
9. Я чувствую вдохновение и оптимизм		✓									
10. Моя жизнь меня устраивает		✓									
Всего баллов →						8					

* Copyright © 2004 by David D. Burns, MD.

Ежедневник настроения Мэрилин: негативные эмоции*
Событие-триггер: «Мне поставили четвертую (неизлечимую) стадию рака легких, а я ведь даже не курю»

Эмоции	До, %	Цель, %	После, %	Эмоции	До, %	Цель, %	После, %
Грусть, печаль, подавленность, уныние, состояние несчастья	100			Переживание позора, собственной глупости, унижение, смущение			
Тревога, волнение, паника, нервозность, страх	100			Безнадежность, растерянность, пессимизм, отчаяние	100		
Вина, сожаление, недовольство собой, стыд	100			Разочарование, безысходность, ощущение тщетности любых усилий, бессилие	100		
Чувство неполноценности, никчемности, неадекватности, некомпетентности	100			Злость, гнев, обида, досада, раздражение, недовольство, ярость	100		
Одиночество, переживание себя как нелюбимого, ненужного, чувство отверженности, изолированности	100			Другое			

* Copyright © 2016 by David D. Burns, MD.

Ежедневник настроения Мэрилин: негативные мысли

Негативные мысли	До, %	После, %	Искажения	Позитивные мысли	Вера, %
1. Этого не может быть — я ведь даже не курю	100				
2. Я умру (причем уже скоро)	100				
3. Я боюсь смерти	100				
4. Есть ли жизнь после смерти? Нет	100				
5. Я не могу поверить, что у меня рак	100				
6. Я потеряла столько времени из-за алкоголизма	100				
7. Религия ввела меня в заблуждение	100				
8. Я не хочу, чтобы у меня был рак	100				

9. Я неполноценная, потому что у меня не было и не будет партнера	100					
10. Я не такая духовная, как другие	100					
11. Я могу стать обузой для других	100					
12. Меня ждет физическая боль	100					
13. После смерти меня ждет пустота	100					
14. Я недостаточно духовна	100					

Список когнитивных искажений *

1. Все или ничего (ВИН). Вы смотрите на вещи категорично, делите все на черное и белое, как будто полутонов вообще не существует	6. Преувеличение и преуменьшение (УВ/УМ). Вы преувеличиваете минусы ситуации и преуменьшаете плюсы
2. Обобщение (О). Вы воспринимаете негативное событие как часть бесконечной череды поражений: «Так всегда случается!»	7. Эмоциональная рационализация (ЭР). Вы рационализировать через чувства: «Я чувствую себя идиотом, значит, я и есть идиот»
3. Мысленная фильтрация (МФ). Вы отфильтровываете позитивные мысли и сосредотачиваетесь на негативных	8. Утверждения «должен — не должен» (ДНД). Вы пользуетесь словами <i>должен, не должен, обязан, не обязан</i> и им подобными
4. Игнорирование позитивного (ИП). Вы настаиваете на том, что ваши позитивные качества не считаются	9. Ярлыки (Я). Вместо того чтобы сказать: «Я сделал ошибку», вы говорите: «Я козел» или «Я неудачник»
5. Поспешные выводы (ПВ). Вы делаете выводы, не опираясь на факты. • Предсказания (П). Вы предсказываете, что все закончится плохо • Телепатия (Т). Вы предполагаете, что люди реагируют на вас негативно	10. Обвинение. Вы ищите виноватого, вместо того чтобы решать проблему. • Обвинение себя (ОС). Вы обвиняете себя в том, за что не были ответственны полностью • Обвинение других (ОД). Вы обвиняете других и игнорируете собственную роль в проблеме

* Copyright © 2016 by David D. Burns, MD.

Изучим ежедневник настроения Мэрилин. Заметили, что большинство ее негативных мыслей сосредоточены вокруг одних и тех же тем? Я перечислю их.

- Страх болезни, боли и смерти.
- Чувство духовной неполноценности.
- Сомнения в существовании Бога и жизни после смерти.
- Злость, потому что Мэрилин кажется, что религия ввела ее в заблуждение.
- Чувство неполноценности и ощущение, что она неудачница, потому что у нее нет постоянного партнера.
- Ощущение вины из-за того, что в течение жизни она много пила.

Перед тем как мы с доктором Мэем смогли приступить к работе, нам нужно было побороть сопротивление Мэрилин перед переменами. Несмотря на то что негативные мысли и чувства были невыносимы и усиливали ее страдания, они в то же время отражали и то позитивное, что скрывалось в ее глубинных ценностях.

Мы с доктором Мэем решили, что изучим ежедневник настроения Мэрилин и попытаемся найти плюсы в ее негативных чувствах. Перед тем как показать вам список, который мы составили, я прошу вас попробовать сделать то же самое. Да, это не самое простое упражнение, но я хочу, чтобы вы попытались его выполнить, ведь это, пожалуй, самое важное, чему вы можете научиться благодаря этой книге.

Помните, что в основе лежит следующая концепция:

Что, если наши страдания — это не результат того, что с нами не так, а наоборот, того, что с нами так?

Эта идея может изменить вашу жизнь, хотя осознать ее поначалу может быть сложно. Поэтому я добавил в эту книгу так много упражнений. Постоянная практика поможет вашему мозгу работать по-новому и откроет для вас путь к исцелению!

Закатайте рукава и задайте себе два знакомых вопроса о каждом из негативных чувств Мэрилин.

1. Что эта негативная мысль или чувство рассказывает о прекрасных и позитивных глубинных ценностях Мэрилин?

2. Как это чувство помогает Мэрилин? Какие у этого чувства или мысли есть потенциальные плюсы?

Запишите ваши ответы в таблицу позитивного рефрейминга, которая приведена ниже. Когда закончите, посмотрите на список, который составили мы с Мэрилин и доктором Мэем.

Таблица позитивного рефрейминга Мэрилин

Эмоции	Плюсы
Грусть, печаль, подавленность, уныние, состояние несчастья	
Тревога, волнение, паника, нервозность, страх	
Вина, сожаление, недовольство собой, стыд	
Чувство неполноценности, никчемности, неадекватности, ущербности, некомпетентности	
Одиночество, переживание себя как нелюбимого, ненужного, чувство отверженности, изолированности	
Безнадежность, растерянность, пессимизм, отчаяние	
Разочарование, безысходность, ощущение тщетности любых усилий, бессилие	
Злость, гнев, обида, досада, раздражение, недовольство, ярость	

А вот наш список плюсов, которые мы составили во время сессии с Мэрилин.

Позитивный рефрейминг Мэрилин

Эмоции	Плюсы
Грусть, печаль, подавленность, уныние, состояние несчастья	Эти чувства: • показывают, что я очень впечатлительная; • показывают, что я восхищаюсь жизнью, глубоко ее ценю, понимаю, как она прекрасна и драгоценна; • с учетом того, что случилось, вполне уместны; • помогают мне ощущать себя живой
Тревога, волнение, паника, нервозность, страх	Эти чувства: • защищают меня; • являются формой любви к себе; • показывают, что я себе сочувствую; • отражают мудрость и смелость, с которой я принимаю реальность; • доказывают, что я осознаю происходящее, а не напиваюсь каждый вечер
Вина, сожаление, недовольство собой, стыд	Эти чувства: • показывают, что меня волнует сделанное мной и что я готова отвечать за свои поступки; • отражают мою систему ценностей и принципы; • мотивируют меня бороться за социальную справедливость; • доказывают, что я готова к ответственности
Чувство неполноценности, никчемности, неадекватности, ущербности, некомпетентности	Эти чувства: • показывают, что у меня высокие стандарты, которые мотивировали меня на достижения, — у меня есть степень доктора философии и четыре степени магистра; • помогают мне сочувствовать другим людям, которые страдают; • отражают мою скромность, которая говорит о моей духовности; • напоминают, что мне нужно расти и развиваться; • дают мне ощущение контроля; • честны, ведь у меня действительно есть недостатки; • показывают, что я не виню других, а отвечаю за свои слова

Окончание таблицы «Позитивный рефрейминг Мэрилин»

Эмоции	Плюсы
Одиночество, переживание себя как нелюбимого, ненужного, чувство отверженности, изолированности	Мое одиночество: • показывает, что я хочу помогать другим и участвовать в общественной жизни; • отражает мою благодарность за то, что рядом есть другие люди; • выражает мое стремление к отношениям, которые будут полны любви
Безнадежность, растерянность, пессимизм, отчаяние	То, что я не чувствую надежды: • мотивирует; • дает облегчение; • защищает меня от разочарования; • справедливо, ведь сейчас происходит нечто ужасное
Разочарование, безысходность, ощущение тщетности любых усилий, бессилие	Мое разочарование: • заставляет меня молиться; • показывает, что я не сдалась
Злость, гнев, обида, досада, раздражение, недовольство, ярость	Моя злость: • показывает, что мне не все равно и я хотела бы многое изменить; • является источником силы, и я это <i>чувствую</i>; • отражает мою систему ценностей и нравственный компас; • показывает мою любовь к другим людям, доверчивостью которых тоже воспользовались нечестные духовные наставники

Мэрилин удивилась тому, сколько плюсов мы нашли в ее негативных чувствах. Мы могли бы провести позитивный рефрейминг и ее позитивных мыслей, но это было уже излишне.

Как только вы осознаете, что так называемые «симптомы» на самом деле являются выражением того прекрасного и позитивного, что в вас есть, сопротивление изменениям обычно резко идет на спад. Именно это случилось с Мэрилин.

Мы спросили Мэрилин, до какого уровня она снизила бы интенсивность негативных чувств, если бы у нее был волшебный переключатель. Как видите, она захотела оставить уровень достаточно

высоким (45 %), а также сохранить тревогу, вину и злость (20 %), но при этом интенсивность остальных негативных чувств убавить, опустив до низких значений (5–15 %).

Ежедневник настроения Мэрилин

Эмоции	До, %	Цель, %	После, %
Грусть , печаль, подавленность, уныние, состояние несчастья	100	45	
Тревога , волнение, паника, нервозность, страх	100	20	
Вина , сожаление, недовольство собой, стыд	100	20	
Чувство неполноценности , никчемности, неадекватности, ущербности , некомпетентности	100	15	
Одиночество , переживание себя как нелюбимого, ненужного, чувство отверженности, изолированности	100	10	
Переживание позора , собственной глупости, унижение, смущение			
Безнадежность , растерянность, пессимизм, отчаяние	100	5	
Разочарование , безысходность, ощущение тщетности любых усилий, бессилие	100	5	
Злость , гнев, обида, досада, раздражение, недовольство, ярость	100	20	
Другое			

Помните, что эти «цели» не высечены в камне. Как только вы начинаете меняться, они могут измениться вместе с вами. Все, что мы сделали, — это дали Мэрилин возможность контролировать направление, в котором отправится лодка ее жизни. Так мы договорились с ее подсознанием о том, чтобы она могла снижать интенсивность своих негативных чувств.

Это очень важно и основано в первую очередь на здравом смысле. Если бы вы сказали кому-то, кто недавно узнал о своем диагнозе (четвертая стадия рака легких), что вы сделаете его по-настоящему счастливым, вас сочли бы или мошенником, или человеком, который не способен на сочувствие. Колонка «Цель» в ежедневнике настроения — это всего лишь один из новых инструментов *ТЕАМ-КПТ*, который вы можете использовать!

Теперь, когда мы снизили сопротивление Мэрилин, пришло время воспользоваться методами, которые дадут ей возможность сокрушить негативные мысли. Те самые, которые приносили ей столько боли. Начать, как и всегда, лучше всего с определения искажений в этих мыслях.

Мэрилин сказала, что хочет для начала поработать над мыслью «Я не такая духовная, как другие». Попробуйте с помощью списка отыскать возможные искажения. Когда закончите, прочтите тот список, который составили мы. Но все же сначала выполните упражнение самостоятельно. Это не очень сложно, и, я думаю, вам понравится. Более того, надеюсь, что это упражнение подарит вам несколько полезных озарений.

Тест «Когнитивные искажения»	(✓)
1. Все или ничего. Вы смотрите на вещи категорично, делите все на черное и белое, как будто полутонов вообще не существует	
2. Обобщение. Вы воспринимаете негативное событие как часть бесконечной череды поражений, используете слова вроде «всегда» или «никогда»	
3. Мысленная фильтрация. Вы отфильтровываете или игнорируете позитивное и сосредотачиваетесь только на негативе. Как будто капнули черной краской в воду, и теперь она вся стала мутной	

	(✓)
4. Игнорирование позитивного. Это еще более яркая мысленная ошибка. Вы говорите себе, что ваши позитивные качества или успехи не считаются. Убеждаете себя, что вы на сто процентов плохой или недостойный человек	
5. Поспешные выводы. Вы делаете болезненные или расстраивающие вас заключения, не опираясь на факты. • Предсказания. Выносите суждения и пугающие предсказания о будущем • Телепатия. Делаете ничем не подтвержденные выводы о том, что думают и чувствуют другие	
6. Преувеличение и преуменьшение. Вы преувеличиваете минусы ситуации и преуменьшаете плюсы. Я называю это искажение «трюком с биноклем»: преувеличение — как бинокль, который все увеличивает, а преуменьшение — как перевернутый бинокль, который все уменьшает	
7. Эмоциональная рационализация. Вы рационализировать чувства. Например, вы <i>чувствуете</i> себя дураком и решаете, что вы <i>и есть</i> дурак. Или <i>чувствуете</i> безнадежность и решаете, что вы, и правда, <i>безнадежны</i>	
8. Утверждения «должен — не должен». Вы критикуете себя или других людей, используя такие слова, как <i>должен, не должен, обязан, не обязан</i> и им подобные. Направленные на себя утверждения ведут к чувству вины, стыда, подавленности и недостойности. Направленные на других — к злости и проблемам в отношениях. Направленные на мир — к расстройству и претензиям	
9. Ярлыки. Вы навешиваете на себя и на других ярлыки, вместо того чтобы сосредоточиться на конкретной проблеме. Ярлыки — это крайняя форма обобщения. Например, вы видите себя или другого человека в полностью негативном свете	
10. Обвинение. Всю энергию вы тратите на то, чтобы найти изъян в себе (<i>обвинение себя</i>) или в других (<i>обвинение других</i>)	

Мой ответ

Как видите, мысль Мэрилин подвержена всем десяти искажениям.

1. Все или ничего. Мэрилин думает о духовности в черно-белых категориях. Духовные чувства, как и все остальные, приходят, уходят и сильно меняются со временем. Большинство людей, включая известных духовных лидеров, порой переживали моменты, когда начинали сомневаться в существовании Бога или жизни после смерти.

2. Обобщение. Сначала я не отметил это искажение, но, подумав, все-таки добавил и его. Мэрилин убеждена в том, что ее нынешний кризис веры — это что-то постоянное и неизменное, то, что будет продолжаться всегда. Более того, она думает, что обладает некой «недуховной» личностью.

3. Мысленная фильтрация. Мэрилин думает о моментах, включая текущий, когда сомневалась в своей религиозности и вере в Бога, и заикливается на них.

4. Игнорирование позитивного. Мэрилин не замечает или осознанно не учитывает все те минуты, когда ощущала глубокую духовность, например во время медитации. Кроме того, она игнорирует тот факт, что у нее есть магистерская степень по теологии, а еще то, что она является прихожанкой католической церкви и практически ежедневно посещает службу в церкви.

Помимо этого, Мэрилин списывает со счетов важность и ценность своего критического мышления, а также момента «потерянности», который сейчас переживает. Многие религиозные мистики учат тому, что «сумерки души» — это важнейшая ступень на пути к просветлению.

5. Поспешные выводы. Мэрилин прибегает к телепатии, когда полагает, что у других религиозных людей не бывает минут сомнения в собственной вере или что они не могут ее потерять.

6. Преувеличение и преуменьшение. Случай Мэрилин не кажется мне классическим примером этого искажения, но можно согласиться с тем, что Мэрилин сильно преувеличивает то, насколько

ужасна ее временная потеря веры. И при этом преуменьшает то, какую часть своей жизни начиная с самого детства она посвятила церкви.

7. Эмоциональная рационализация. Мэрилин рационализирует происходящее, опираясь на чувства. Она чувствует себя потерянной грешницей и считает, что на самом деле является таковой.

8. Утверждения «должен — не должен». Мэрилин однозначно утверждает себе, что *должна* сильнее верить в Бога и *не должна* сомневаться в существовании жизни после смерти.

9. Ярлыки. Мэрилин не навешивает ярлык на себя этой мыслью. Если бы она называла себя «грешницей» или «плохим человеком», тогда это можно было бы считать ярлыком.

10. Обвинение. Она винит себя за сомнения.

Как видите, мы обнаружили множество искажений. Это хорошие новости, поскольку у нас появилась возможность воспользоваться разнообразными техниками, которые помогли бы Мэрилин сокрушить ее негативную мысль и, возможно, принесли бы облегчение.

Мы начали работу с техники двойных стандартов и спросили Мэрилин, что бы она сказала близкой подруге, которая очень похожа на нее и тоже недавно узнала о таком тяжелом диагнозе, после чего начала сомневаться в существовании Бога и жизни после смерти. Сказала бы Мэрилин ей, что та недостаточно духовна и должна больше стараться?

Мэрилин ответила, что *никогда* не сказала бы ничего настолько грубого близкой подруге, поскольку это было бы гадко, а еще потому, что это не соответствовало бы реальности, так как даже величайшие религиозные лидеры порой испытывали глубокое разочарование в вере.

Напротив, Мэрилин ответила бы подруге так:

Ты пережила множество мгновений глубокого духовного озарения. А еще сомнения в собственной вере показывают, что ты человек, который способен на критическое мышление. Сомнение — тоже часть религиозного опыта.

Мы с доктором Мэем спросили Мэрилин, говорит ли она правду или просто рассуждает рационально. Мэрилин ответила, что это чистая правда. Следующим был наш вопрос о том, готова ли она так же мягко поговорить с самой собой, проявив принятие и сочувствие, а не жесткую самокритику и осуждение. Мэрилин — человек, способный на удивительное сопереживание, а потому в этот момент она все осознала и смогла немедленно сокрушить негативную мысль.

Потом я поделился с Мэрилин одной историей, которая, как мне кажется, ей понравилась. Я рассказал ей о том, что однажды Бог посетил меня в тот момент, когда я вышел на пробежку. Мой путь лежал от вокзала в Филадельфии к себе домой. Я точно помню, где был в тот момент — на дороге Коншохокен, в километре от дома. Я передал Мэрилин то, что сказал мне Бог: «Дэвид, если ты в меня веришь, я буду в тебе глубоко разочарован».

Я ответил ему: «Не переживай, здоровяк, я тебя не подведу!»

Мэрилин понравилась эта история, она засмеялась. Я обожаю, когда во время сессии мы с пациентами смеемся, даже если работаем над чем-то очень тяжелым вроде терминальной стадии рака.

В этот момент перемены в чувствах Мэрилин казались почти мгновенными. Она смогла работать над собственным исцелением и с легкостью сокрушила остальные негативные мысли, несмотря на то что они казались такими настоящими, полными отчаяния и трагизма, в начале сессии.

Вот как она справилась с некоторыми из них.

Негативные мысли	До, %	После, %	Искажения	Позитивные мысли	Вера, %
11. Я могу стать обузой для других	100	5	Т, П, УВ, ЭР, ДНД, Я, ОС	Это честь — позволить другим помогать мне. И для меня множество раз было честью помогать тем, кто страдает. Большинство людей не станут считать меня «обузой», напротив, я буду тем, кого они любят и о ком заботятся. К тому же на протяжении жизни мы часто нуждаемся в помощи друг друга	100

Негативные мысли	До, %	После, %	Искажения	Позитивные мысли	Вера, %
12. Меня ждет физическая боль	100	15	ВИН, МФ, ИП, Т, УВ/УМ	В прошлом я боролась с физической болью, и у меня это хорошо получалось. Мне повезло, что я получаю хорошую поддержку со стороны врачей	100
13. После смерти меня ждет пустота	100	10	П	Если жизни после смерти не существует, то бояться буквально нечего. Если жизнь после смерти существует, то это будет прекрасно. Чудесный сюрприз!	100

Эта сессия показалась мне превосходной, но я уже писал о том, что восприятие терапевта не всегда объективно. Поэтому, несмотря на то что изменения в ощущениях Мэрилин казались стремительными, мы не могли знать, точно ли это так, до тех пор, пока не ознакомились с ее ежедневником настроения после сессии. Ниже вы увидите, как изменилось ее состояние.

Она легко достигла своих целей, а ее негативные чувства опустились до невероятных, невозможно низких уровней.

Ежедневник настроения Мэрилин: негативные эмоции

Эмоции	До, %	Цель, %	После, %
Грусть, печаль, подавленность, уныние, состояние несчастья	100	45	5
Тревога, волнение, паника, нервозность, страх	100	20	2
Вина, сожаление, недовольство собой, стыд	100	20	0

Окончание таблицы «Ежедневник настроения Мэрилин: негативные эмоции»

Эмоции	До, %	Цель, %	После, %
Чувство неполноценности , никчемности, неадекватности, ущербности , некомпетентности	100	15	0
Одиночество , переживание себя как нелюбимого, ненужного, чувство отверженности, изолированности	100	10	0
Переживание позора , собственной глупости, унижение, смущение			
Безнадежность , растерянность, пессимизм, отчаяние	100	5	1
Разочарование , безысходность, ощущение тщетности любых усилий, бессилие	100	5	1
Злость , гнев, обида, досада, раздражение, недовольство, ярость	100	20	1
Другое			

Эту сессию можно рассматривать как мощное психологическое переживание. Мэрилин назвала ее ошеломляющей. А еще это глубокий духовный опыт. Мэрилин вышла из так называемых «сумерек души» и пережила внезапное и удивительное духовное перерождение.

Технически ключ к переменам, которые она испытала, лежал в принятии самой себя. Ее исцеление заключало в себе смерть «личности». Мэрилин говорила себе, что «должна» быть лучше, чем есть. И именно это, а не рак, было главной причиной ее страданий. В тот момент, когда она приняла себя со всеми недостатками, случилось чудо.

Через два месяца после нашей первой сессии Мэрилин узнала о болезненном метастазе в легком и запаниковала, после чего симптомы депрессии, тревога и злость вернулись к ней. Негативные чувства выбирают момент, когда мы ранимы и полны сомнений, и возвращаются к нам. Поэтому так важно освоить технику предупреждения рецидивов для дальнейшего исцеления. Если вы подготовитесь заранее, то сможете довольно быстро с ними справляться. А Мэрилин пришла ко мне на дополнительную сессию и еще раз пережила настолько же ошеломительные перемены в чувствах и мыслях.

Теперь, после истории Мэрилин, давайте вернемся к довольно противоречивой гипотезе, которую я упомянул в начале главы. Она гласит, что наша эмоциональная боль — это результат наших мыслей, а не обстоятельств жизни. Я надеюсь, эта драматическая сессия помогла вам составить свое мнение на этот счет. Мы действительно *создаем* эмоциональную реальность нашей жизни каждый день и каждое мгновение. И вы действительно **МОЖЕТЕ** изменить то, что **ЧУВСТВУЕТЕ**, изменив то, как вы **ДУМАЕТЕ**! Если вы хотите послушать записи наших сессий с Мэрилин, воспользуйтесь ссылками, которые я приведу дальше. Думаю, вас это вдохновит. Эти записи уже скачали более двадцати тысяч раз, но они и близко не были так популярны, как подкасты с более позитивными названиями, вроде «Счастье» или «Поиск смысла жизни». Я думаю, что людей отпугивает такая тяжелая тема, как терминальная стадия рака.

Однако нам пришлось невероятное количество писем от слушателей, которые выражали глубокую благодарность и любовь Мэрилин. Более того, многие хотели передать Мэрилин, что она стала их духовным героем из-за своей честности, искренности и уязвимости! Надеюсь, ее история тронула и вдохновила и вас тоже.

Записи подкаста с Мэрилин

Номер подкаста	Название	Ссылка
49	Сессия с Мэрилин (Часть 1) – Проверка, Эмпатия	https://feelinggood.com/2017/08/07/049-live-session-marilyn-testing-empathy-part-1/

Окончание таблицы «Записи подкаста с Мэрилин»

Номер подкаста	Название	Ссылка
50	Сессия с Мэрилин (Часть 2) – Оценка сопротивления	https://feelinggood.com/2017/08/14/050-live-session-marilyn-agenda-setting-part-2/
51	Сессия с Мэрилин (Часть 3) – Методы	https://feelinggood.com/2017/08/22/051-live-session-marilyn-methods-relapse-prevention-part-3-2/
52	Ваша реакция на сессии с Мэрилин (Часть 4) – Насколько реальны и устойчивы изменения?	https://feelinggood.com/2017/09/11/052-your-responses-to-the-live-work-with-marilyn-are-people-honest-in-their-ratings-and-do-the-improvements-stick/
59	Сессия с Мэрилин (Часть 5) – 8-недельный план	https://feelinggood.com/2017/10/26/059-live-session-marilyn-the-tune-up/
159	Случай Мэрилин. 2 года спустя. «Что если моя жизнь никогда не станет полной и осмысленной?»	https://feelinggood.com/2019/09/23/159-live-therapy-with-marilyn-what-if-i-die-without-having-lived-a-meaningful-life/

9 | ИСТОРИЯ САРЫ: «Я БОЮСЬ МИКРОБОВ!»

Может ли *ТЕАМ-КПТ* быстро помочь человеку, который страдает от *очень* тяжелого расстройства? Или этот новый подход годится только для тех, чьи проблемы не так серьезны?

ОКР считается одним из самых тяжелых и сложных для лечения психических расстройств. Психиатры настаивают на применении лекарств и психотерапии, которые зачастую неэффективны, и многие пациенты страдают годами, если не десятилетиями.

ОКР — это тяжелая форма тревожности, которая характеризуется так называемыми obsessions и compulsive ритуалами. Obsessions — это навязчивые и пугающие мысли о том, что может случиться нечто ужасное. Например, вы можете лежать в постели и думать о том, выключили ли плиту, и бояться, что дом сгорит. Это obsessions. Поэтому вы встаете, идете на кухню и проверяете, точно ли конфорки погашены, — на всякий случай. Это compulsions.

После такого ритуала вы испытываете временное облегчение. Но вскоре мысли возвращаются, поэтому вы снова встаете и опять проверяете конфорки... Снова и снова! Это классическое ОКР, которое может серьезно мешать в делах и ухудшать эмоциональное состояние.

В запущенных случаях ОКР может быть по-настоящему разрушительным. Obsessions и compulsions становятся настолько тяжелыми, что вы большую часть времени нервничаете и все перепроверяете. Такой была жизнь Сары, которая великодушно согласилась посетить мою тренинговую вечернюю группу в Стэнфорде, чтобы я мог провести демонстрацию методов *ТЕАМ-КПТ* для студентов и коллег.

Сара описала последние двадцать лет своей жизни как настоящую агонию из-за страха перед микробами. Возможно, вы знаете, что та же проблема отравляла жизнь известного бизнес-магната и миллиардера Говарда Хьюза. Он тоже боялся микробов и некоторое время прожил в пентхаусе одного из отелей Лас-Вегаса, практически не контактируя с другими людьми и выполняя определенные ритуалы для защиты.

Сара рассказала, что каждый день принимает душ около часа, использует особые ритуалы очищения и постоянно моет руки в течение дня.

Кожа у нее на руках облезала и трескалась, но даже это ее не останавливало. Все консервные банки она открывала, держа их с помощью бумажного полотенца.

Из-за ОКР Сара предъявляла особые требования членам семьи. Например, она просила дочь мыть руки каждый раз, когда та касалась «какой-нибудь гадости», и не позволяла ей сидеть на полу ни дома, ни в школе, ни в гостях.

Далее я приведу ежедневник настроения Сары. В качестве события-триггера она выбрала момент, когда заходила на кафедру психиатрии и почувствовала невероятную панику, открывая дверь. Она сказала себе, что ручка двери отвратительна и покрыта микробами, и поэтому держалась за нее через салфетку. Но сделать это пыталась незаметно, чтобы никто не увидел, потому что Сара чувствовала стыд и унижение.

Для людей с тревожностью такое чувство стыда характерно. Вы чувствуете, что с вами что-то не так, и говорите себе, что другие осудят вас, если заметят подобные симптомы. Так что вы стыдливо пытаетесь их скрыть, как делала Сара в течение последних двух десятилетий.

Осознавать, что она страдала так долго, было очень тяжело.

Ежедневник настроения Сары: негативные эмоции*
Событие-триггер: «Посещение Стэнфордской кафедры психиатрии и нежелание касаться входной двери»

Эмоции	До, %	Цель, %	После, %	Эмоции	До, %	Цель, %	После, %
Грусть, печаль, подавленность, уныние, состояние несчастья				Переживание позора, собственной глупости, унижение, смущение	100		
Тревога, волнение, паника, нервозность, страх	100			Безнадежность, растерянность, пессимизм, отчаяние	50		
Вина, сожаление, недовольство собой, стыд	100			Разочарование, безысходность, ощущение тщетности любых усилий, бессилие	30		
Чувство неполноценности, никчемности, неадекватности, ущербности, некомпетентности	40			Злость, гнев, обида, досада, раздражение, недовольство, ярость	30		
Одиночество, переживание себя как нелюбимого, ненужного, чувство отверженности, изолированности				Другое: отвращение	100		

* Copyright © 2016 by David D. Burns, MD.

Ежедневник настроения Сары: негативные мысли

Негативные мысли	До, %	После, %	Искажения	Позитивные мысли	Вера, %
1. Бог знает, что на этой дверной ручке!	100				
2. Кто ее вообще трогал? А вдруг кто-нибудь заразный?	100				
3. Я заболела, если прикоснусь к ней без салфетки	100				
4. Я не знаю, что на ней может быть	100				
5. Может быть, ее потрогал человек, не помывший руки после туалета	100				
6. Это противно!	100				
7. Я заражусь, если потрогаю ее! Ручка выглядит очень грязной!	100				

После того как Сара поделилась своей историей, я спросил, нуждается ли она в помощи. Это не самый очевидный вопрос, ведь люди, страдающие от ОКР, почти всегда противоречиво относятся к переменам. Потому что убеждены в том, что избегают настоящей опасности.

Я был рад услышать, что Сара хочет, чтобы ей помогли, и уточнил, какой именно помощи она ждет. Конечно, я не мог обещать ей чуда, но если к концу сессии оно все-таки случится, то каким оно должно было быть? Чего бы ей хотелось?

Сара ответила, что хочет исцелиться от ОКР и освободиться от тревоги и стыда, которые так долго отравляли ей жизнь. Я попросил Сару представить, что у нас есть волшебная кнопка. Если она нажмет на нее, то боязнь микробов и все ее очистительные ритуалы немедленно исчезнут без всяких усилий. И после встречи она выйдет радостная и полностью исцелившаяся.



Я спросил Сару, нажала бы она на волшебную кнопку или нет.

Как думаете, что она ответила? Почти все говорят «да», и Сара не стала исключением.

Я объяснил ей, что у нас нет волшебной кнопки, но есть мощные техники, которые помогут ей освободиться от ОКР. Но перед тем, как она обрадовалась этой идее, я пояснил, что, возможно, нужно сначала изучить плюсы ее боязни микробов, а еще понять, какие позитивные и прекрасные ее человеческие качества скрывали в себе негативные чувства и мысли.

Сара сказала, что ей и в голову не приходило, что в боязни микробов может быть что-то позитивное.

Я незамедлительно указал на то, что в очистительных ритуалах есть по крайней мере один большой плюс: они действительно защищали ее от болезней.

Сара согласилась, и мы записали эту мысль в качестве первого плюса.

Перед тем как продолжить чтение, попробуйте дописать в список остальные возможные плюсы. Поставьте себя на место Сары и задайте себе два вопроса.

1. Какие плюсы есть у негативных мыслей и чувств, а также у компульсивных очистительных ритуалов, которые практикует Сара?

2. Какие ее ценности и прекрасные, позитивные человеческие качества они отражают?

Пожалуйста, попробуйте самостоятельно провести позитивный рефрейминг мыслей Сары. Чем больше вы будете практиковаться, тем легче вам будет пользоваться этим мощным инструментом для работы с собственными мыслями и чувствами.

Позитивный рефрейминг Сары

1. Моя боязнь микробов и ритуалы защищают меня от заражения — и это *очень* хорошо!
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Когда закончите, посмотрите, какой список мы составили вместе с Сарой. Согласитесь, плюсов оказалось очень много!

Позитивный рефрейминг Сары

1. Моя боязнь микробов и ритуалы защищают меня от заражения — и это *очень* хорошо!

2. Очистительные ритуалы придают мне уверенности и успокаивают.

3. Они доказывают, что я хочу быть здоровой.

4. Я не заболею и не стану обузой для других.

5. Я смогу выполнить свои обязательства перед другими людьми, потому что буду здорова и работоспособна.

6. Сейчас сезон гриппа, так что вокруг действительно много вредных микробов.

7. Ежедневное мытье рук и принимаемый мной ежедневно в течение часа душ говорят о моей дисциплине.

8. Боязнь микробов отражает мою любовь к близким, ведь я не хочу, чтобы они заболели.

9. Мои ежедневные ритуалы говорят о том, что я добросовестная.

10. Моя фобия и ритуалы доказывают, что у меня высокие стандарты.

11. Высокие стандарты мотивировали меня много работать, что позволило многого добиться.

12. Стыд означает, что я скромная.

13. Стыд показывает, что я честная и готова принять свои недостатки.

14. Отсутствие надежды защищает меня от разочарования, ведь я почти двадцать лет борюсь с этой проблемой.

15. А еще это значит, что я реалист, поскольку большинство специалистов сходится на том, что ОКР — это расстройство, связанное с нарушениями в работе мозга, которое действительно сложно вылечить.

Как только мы закончили список, я спросил Сару, зачем ей вообще нажимать на волшебную кнопку? Ведь если сегодня она *излечится*, то начнет прикасаться к зараженным поверхностям, и тогда бог знает что может случиться!

Этот «опорный вопрос» — один из уникальных инструментов ТЕАМ-КПТ. Я не пытаюсь убедить пациентов в том, что им нужно

меняться, ведь это обычно приводит к усилению сопротивления. Напротив, я принимаю на себя роль подсознательного сопротивления пациента — в данном случае страха Сары перед переменами — и позволяю пациентам уговорить *меня* поработать с *ними*.

Некоторые терапевты не любят этот подход, потому что боятся услышать от пациента, что тот *не* хочет меняться! Вот причина, которая порождает страх и ужас в сердцах большинства психотерапевтов. Практически все мои коллеги выбрали такую профессию, потому что хотели помогать людям. Помощь — это часть нашей профессиональной идентичности, которой угрожает сама мысль о том, что пациент может *не* хотеть, чтобы ему помогали.

Такое бывает, но достаточно редко. Обычно опорный вопрос оказывает противоположный эффект и зачастую внезапно пробуждает в пациенте решимость, так необходимую для изменений.

Именно это и произошло с Сарой. Она сказала мне, что готова на *все*, если я поработаю вместе с ней и за один вечер вылечу ее от ОКР. Ей было слишком тяжело нести на себе груз тревоги, одиночества и стыда — груз, который давно перевесил любую выдуманную или реальную опасность от микробов и заражения.

Это было приятно слышать, поэтому я спросил, готова ли она заплатить за сегодняшнее исцеление.

Сара спросила, о какой плате идет речь. Я ответил, что ей придется столкнуться с чудовищем, которого она боится больше всего. А потом пояснил — мы все выйдем из помещения, где проходил семинар, и начнем прикасаться к зараженным поверхностям. Например, к стульчакам в туалете и к дверным ручкам, включая ту самую пугающую входную дверь.

Как вы помните, в главе 3 я уже описывал эту технику. Она называется *раскрытие*, или техника *открытости*, и является очень важным компонентом лечения тревожности. Если вы встретитесь со своими страхами, то шансы на успех будут почти стопроцентными. Но если вы откажетесь, то, скорее всего, не вылечитесь.

Решив, что моя история придется кстати, я рассказал Саре о своем любимом моменте в сериале «Сумеречная зона». В этом эпизоде речь шла о Ванде, пожилой женщине, которая боялась выходить из своей полуразрушенной квартиры, ожидая, что снаружи ее ждет сам мистер Смерть. Несмотря на то что мистер Смерть был невидимым

для других людей, она несколько раз его встречала с самого детства и была уверена, что он придет за ней. Любой, кого касается мистер Смерть, сразу же умирает, а умирать Ванда была не готова.

Ванда услышала какой-то шум снаружи и увидела невероятно красивого полицейского Харольда, который лежал в снегу. Он сказал, что в него стреляли, и попросил о помощи. Несмотря на свою подозрительность, Ванда помогла ему войти в дом и уложила в свою постель. Она удивилась, что не погибла в тот момент, когда прикоснулась к нему.

Оказавшись в доме, Ванда рассказала Харольду о своем страхе перед мистером Смерть и пояснила, что тот несколько месяцев подряд приходил и пытался ее забрать. Ванда добавила, что он прикрывается разными личинами, а когда приходит твое время, касается тебя и ты умираешь. При этом она была уверена, что не позволит мистеру Смерть себя обмануть.

Ванда рассказала, что чуть раньше к ней приходил мужчина, который назвался прорабом. Он сказал, что здание собираются снести и ей нужно уйти. Ванда была уверена, что это мистер Смерть, и не пустила его.

В этот момент в дверь постучали, и, несмотря на то что Ванда не хотела отвечать, Харольд убедил ее это сделать. Она приоткрыла дверь на цепочке и увидела, что прораб вернулся. Он сказал ей, что у него приказ, хотя ему и очень жаль. Прораб порвал цепочку и ворвался в квартиру, сбив Ванду с ног.

Конечно, он извинился, но объяснил, что здание готовят к сносу в течение часа, и Ванда *должна* уйти. Ванда стала протестовать и сказала, что ей нужно помочь Харольду, раненому полицейскому, который лежит в ее постели. Прораб заявил, что в постели пусто, и ушел, напомнив Ванде, что она должна уйти *немедленно*.

Ванда с подозрением спросила у Харольда, почему он не помог ей, когда прораб вломился в дом. Харольд попросил ее посмотреть в зеркало, и Ванда поняла, что он там не отражается. Ее будто молнией поразило: Харольд и *есть* мистер Смерть. В ярости она закричала: «Ты *обманул* меня!»

Харольд объяснил ей, что смерти не нужно бояться, что Ванду просто пугает неизвестность. Он мягко взял ее за руку и сказал: «Видишь? Ничего страшного!»

Когда Ванда спросила, придется ли ей умереть, Харольд велел ей посмотреть на постель. Там лежало ее собственное мертвое тело. А Харольд нежно сказал: «Видишь, Ванда, наше путешествие уже началось». Вместе они вышли из здания, умиротворенные и полные радости, а впереди их ждало удивительное приключение.

Рассказав эту историю, я попросил Сару взять меня за руку — и вместе мы повели группу в невероятное путешествие, в ходе которого Сара встретила со своим собственным мистером Смерть.

Мы начали в женском туалете, где двадцать психотерапевтов наблюдали за тем, как мы с Сарой трогаем стульчаки. Она оценила свою тревогу на 125 по шкале от нуля до 100.

Невероятно!

Потом Сара пошла еще дальше, подняла стульчак и потрогала его обратную сторону. Я ей так гордился!

Далее мы спустились на пугающий первый этаж, по дороге прикасаясь ко всем дверным ручкам. Сара по-прежнему была в ужасе.

Когда мы добрались до входной двери, Сара протерла руками стекло, касаясь его там, где были видны отпечатки других людей. Ее это особенно сильно пугало.

Затем мы вышли на улицу и обнаружили большой мусорный контейнер, который недавно опустошили. Он был очень грязным, а на дне оставался какой-то сырой мусор. Я велел Саре опустить руку и прикоснуться к нему.

Поначалу она отказалась, так что я сделал это первым. Посмотрев на меня, Сара быстро коснулась контейнера, но тут же отошла, сказав, что это чересчур.

Я подчеркнул, что Сара *должна* опустить руки *по-настоящему* глубоко в мусорный бак, и снова показал, что нужно делать. Сара заставила себя повторить мои действия, ее чуть не стошнило в процессе. Но она это сделала!

А потом мы оба вытерли руки о собственные лица!

Некоторые из студентов почувствовали сильную тревогу и спросили, не стоит ли предложить Саре гигиенические салфетки, которые можно было взять у двери! Удивительно, насколько заразным может быть страх. Но мы проигнорировали этот вопрос и вернулись в лекционный зал. Я спросил Сару, как она себя чувствует. По ее щекам потекли слезы — Сара сказала, что невероятно мне

благодарна и испытывает безумное облегчение. Теперь, по ее словам, тревога опустилась до единицы или двойки по шкале от нуля до ста.

Меня это ошеломило, как и студентов. Многие в тот момент заплакали.

Но надолго ли хватило этих удивительно быстрых результатов? Некоторым очень сложно поверить, что такое в принципе возможно, особенно из-за того, что психотерапевтов учат: лечение ОКР — это медленный процесс, в лучшем случае можно надеяться на ослабление симптомов.

Перед тем как мы разошлись, я дал Саре несколько домашних заданий, чтобы она попробовала технику *открытия* дальше и продолжала лечение после нашей встречи. Я попросил ее написать мне по электронной почте через пару дней, чтобы я мог рассказать участникам семинара о ее самочувствии.

Вот письмо, которое я получил через два дня:

Во-первых, во вторник я пережила потрясающую трансформацию! Это был волшебный вечер! И да!!! Я смогла весь день не мыть руки — только после уборной. Я даже перед едой их не мыла. А что еще более удивительно, я улыбалась и хихикала каждый раз, когда прикасалась к чему-то гадкому или неприятному. Это НЕВЕРОЯТНО!!!

Но это еще не все. Я хотела бы поделиться глубокими переменами в моей повседневной жизни, которые принес мне вечер вторника.

Сегодня у меня был продуктивный день, и я очень рано проснулась. На полчаса раньше, чем обычно. И принимала душ всего двадцать минут, а не час. (Да, к сожалению, я действительно мылась по часу из-за дурацких и тупых ритуалов, простите за неизящные выражения.)

Но лучше всего то, что я смогла обойтись без моих привычных навязчивых действий и вышла из дома через тридцать пять минут, а не через два часа, как обычно. Невероятно, сколько времени я тратила на это страдающее и загнанное в угол чудовище!

Случилось еще кое-что замечательное: я съездила к свекрови, которая живет в доме престарелых, и пообщалась с ее соседями

в душевной, очень теплой манере. Я пожимала им руки, помогала с ходунками и даже выпила чаю, не переживая о том, что мне нужно вымыть руки. На прошлой неделе я не была на это способна без тревоги — и без того, чтобы бегать в уборную и мыть руки. Еще чудеснее и приятнее было то, что я, как четырехлетка, провела руками по поручню в коридоре — от одного конца до другого, — и мне это так понравилось!

А если это не доказывает, насколько мощной может быть ТЕАМ всего за одну сессию, то вот вам еще одна история! Я потерла руки о грязный пол, а потом облизнула их, причем не один раз, а дважды! И смеялась, пока делала это. Так я доказала дочери и мужу, что «излечилась», после того как они заметили мое приподнятое настроение и то, что я перестала постоянно думать об «этих своих микробах».

Я была так счастлива, что муж и дочка заметили перемены в моем поведении. Они были в шоке, когда я показала им потрясающее видео, а также фотографию, которую сделал Эрик. Моя дочка поверить не могла, что я опустила руки в мусорный бак. Огромное спасибо, Эрик, за то что запечатлел такой важный момент в моей жизни! Это действительно сильно повлияло на меня.

Подводя итог, хочу отметить, что сегодня я вообще не тревожилась из-за того, что трогала дверные ручки, унитазы, полы, мусорные баки, поручни, инвалидные кресла и ходунки. А руки помыла всего один раз, после туалета. Причем сделала это быстро, всего за десять секунд, а не как обычно потратив на это три-четыре минуты. Вот это — настоящая независимость от раковины!

Моя тревожность из-за возможного заражения началась в середине 90-х и становилась все хуже и хуже. Представьте, как это отравляло мне жизнь и портило отношения с семьей. Что интересно, образ грязных рук и то чудесное видео, которое постоянно проигрывалась в моих мыслях, принесли мне много радости, облегчение и комфорт. Это просто потрясающе!

Спасибо за безусловную поддержку и этот дар, который изменил мою жизнь! Я как будто выиграла в лотерею.

Спасибо, Сара! Ты была такой смелой — и просто сказочной! Какой потрясающий подарок ты преподнесла всем нам!

Не так давно мы добавили на сайт совместный подкаст с Сарой под номером 162 — он был записан много месяцев спустя после той сессии. Мы хотели узнать, сохранился ли эффект. Эта запись стала одной из самых популярных в истории наших подкастов.

10 | КАК ИЗМЕНИТЬ ВАШИ ЧУВСТВА (ЧАСТЬ ПЕРВАЯ). ЕЖЕДНЕВНИК НАСТРОЕНИЯ

Предлагаю вам поработать вместе со мной так же, как я работал с пациентами, чьи истории вам рассказал. Я наглядно покажу вам, как изменить ваш образ мыслей и то, что вы чувствуете. Чтобы вам было легче, я пошагово расскажу, как нужно заполнять ежедневник настроения.

В этой главе будут письменные упражнения. Их нужно выполнять, если вы хотите получить реальный эффект. Даже если у вас нет тяжелого депрессивного состояния или тревожности, вы сможете разобраться с тем, как именно работают эти инструменты.

Шаг 1. Выберите событие или момент-триггер

Я хочу, чтобы вы сосредоточились на конкретном моменте, когда чувствовали себя подавленно. На любой дороге жизни периодически встречаются ухабы, поэтому вам нужно будет выбрать любую ситуацию, в которой вы были расстроены. Кратко опишите эту ситуацию в вашем ежедневнике настроения — в верхней части страницы.

Почему мы всегда начинаем с одного конкретного момента, когда вы были расстроены или подавлены?

На то есть две причины.

1. Все ваши проблемы будут сосредоточены в этой минуте. И когда поймете, почему были расстроены именно в тот момент, вы осознаете, почему вообще расстраиваетесь. Почти всегда это будет одно и то же.

2. Когда вы научитесь менять свой образ мыслей и чувств в конкретном случае, то поймете, как это сделать когда угодно. Техники,

которые помогут вам в данный момент, будут работать для вас всегда.

Триггером может быть все, что расстраивает вас или повергает в уныние. Не важно, сейчас или когда-то в прошлом. Возможно, это будет какая-то неудача, потеря или ситуация, когда вас подвел близкий человек. Может быть, что-то пугающее, например необходимость выступить перед публикой или заговорить с незнакомцем, если вы очень застенчивы.

Если чувствуете вину, то таким триггером может быть то, что вы сказали или сделали, задев чувства близкого человека. Если вам стыдно, то, возможно, это какая-то глупость, которую вы сказали или сделали. Триггером может стать даже то, что вы сейчас сидите, читаете эту книгу и чувствуете печаль, тревогу или растерянность.

Например, вчера 25-летний программист по имени Бен сказал мне, что занимался сексом. Бен по-настоящему увлекся и фантазировал о продолжении романтических отношений. Но ему не ответили взаимностью. Узнав, что он всего лишь очередная интрижка на стороне, Бен почувствовал себя неприятно и неловко.

Бен записал фразу «Отказ от отношений» в качестве события-триггера в ежедневнике настроения. Подобное короткое описание — идеально.

Триггером может стать все, что угодно, но это должно быть нечто реальное и конкретное. Например, «жизнь поганая» не подходит, слишком расплывчатая и общая формулировка. Нет ничего плохого в том, чтобы считать жизнь поганой — иногда она *именно такая* и есть! Но нужно указать конкретный момент, когда жизнь показалась вам особенно поганой.

Выбирайте момент, когда вам было плохо и вы хотели почувствовать себя лучше. Дело в том, что многие люди чувствуют себя несчастными, но на самом деле не ищут помощи. Это нормально — у меня такое тоже бывает. Но для этого примера нужно, чтобы вы выбрали момент или событие, когда вам *хотелось бы* получить помощь.

Кроме того, обязательно убедитесь, что выбрали ситуацию, когда страдали от внутренних эмоциональных проблем, а не в результате участия в конфликте с кем-либо. Внутренние проблемы

могут включать в себя депрессивные переживания и чувство тревоги, при этом ваши мысли будут, по большей части, направлены на вас же самих («Я неудачник»), а не на кого-то другого («Она неудачница»), как часто бывает во время проблем в отношениях.

Инструменты для работы с конфликтами в отношениях достаточно сильно отличаются от тех, которые используют для борьбы с тревожностью и депрессией. Позднее в этой же книге я покажу вам, как решать конфликты в отношениях, но эта глава сосредоточена на другом.

Вы можете справедливо заметить, что Бен и Мелани, о которых я рассказывал, страдали именно из-за проблем в отношениях. Мелани чувствовала стыд из-за двух разводов и волновалась, что ее станут осуждать. Бен переживал из-за того, что его отвергли. Безусловно, это проблемы в отношениях, но негативные мысли обоих были направлены на самих себя. Они оба винили себя (а не других), а еще страдали в первую очередь из-за подавленности, стыда, чувства неполноценности и тревоги. Так что проблема в отношениях тоже может быть событием-триггером, если ваши негативные мысли и чувства в основном направлены на вас.

К этому моменту вы должны были уже кратко описать момент или событие-триггер в верхней части первой страницы ежедневника настроения. Вы это сделали? Или пропустили этот шаг и продолжили читать?

А, вы пропустили этот шаг? Я подозревал, что такое может случиться!

Знаете, я очень рад, что вы купили эту книгу и дали мне возможность поделиться с вами новыми методами. Но я надеюсь, что все-таки смогу убедить вас попробовать выполнить упражнения, сейчас или позже, потому что хочу помочь вам изменить образ мыслей и чувств. Это принесет и вам, и мне столько радости!

Если вы хотите просто прочесть эту главу, не отвлекаясь на письменные упражнения, это отличный первый шаг. Тогда я рекомендовал бы вам прочесть ее дважды — но во второй раз все-таки взяться за письменную работу.

Ежедневник настроения: негативные эмоции*

Эмоции	До, %	Цель, %	После, %	Эмоции	До, %	Цель, %	После, %
Грусть , печаль, подавленность, уныние, состояние несчастья				Переживание позора , собственной глупости, унижение, смущение			
Тревога , волнение, паника, нервозность, страх				Безнадежность , растерянность, пессимизм, отчаяние			
Вина , сожаление, недовольство собой, стыд				Разочарование , безысходность, ощущение тщетности любых усилий, бессилие			
Чувство неполноценности , никчемности, неадекватности, некомпетентности				Злость , гнев, обида, досада, раздражение, недовольство, ярость			
Одиночество , переживание себя как нелюбимого, ненужного, чувство отверженности, изолированности				Другое			

* Copyright © 2015/2016 by David D. Burns, MD.

Ежедневник настроения: негативные мысли

Негативные мысли	До, %	После, %	Искажения	Позитивные мысли	Вера, %
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

Список когнитивных искажений

1. Все или ничего (ВИН). Вы смотрите на вещи категорично, делите все на черное и белое, как будто полутонов вообще не существует	6. Преувеличение и преуменьшение (УВ/УМ). Вы преувеличиваете минусы ситуации и преуменьшаете плюсы.
2. Обобщение (О). Вы воспринимаете негативное событие как часть бесконечной череды поражений: «Так всегда случается!»	7. Эмоциональная рационализация (ЭР). Вы рационализируете через чувства: «Я чувствую себя идиотом, значит, я и есть идиот»
3. Мысленная фильтрация (МФ). Вы отфильтровываете позитивные мысли и сосредотачиваетесь на негативных	8. Утверждения «должен — не должен» (ДНД). Вы пользуетесь словами <i>должен, не должен, обязан, не обязан</i> и им подобными
4. Игнорирование позитивного (ИП). Вы настаиваете на том, что ваши позитивные качества не считаются	9. Ярлыки (Я). Вместо того чтобы сказать: «Я сделал ошибку», вы говорите: «Я козел» или «Я неудачник»
5. Поспешные выводы (ПВ). Вы делаете выводы, не опираясь на факты. • Предсказания (П). Предсказываете, что все закончится плохо • Телепатия (Т). Предполагаете, что люди реагируют на вас негативно	10. Обвинение. Вы ищите виноватого, вместо того чтобы решать проблему. • Обвинение себя (ОС). Вы обвиняете себя в том, за что не были ответственны полностью • Обвинение других (ОД). Вы обвиняете других и игнорируете собственную роль в проблеме

Даже если вы психотерапевт и читаете эту книгу для того, чтобы узнать новые способы помочь вашим пациентам, я предлагаю вам выполнить письменные упражнения. На это есть две причины.

1. Письменная работа поможет вам отточить навыки владения этими техниками и углубить их понимание.

2. Работать над собой очень важно, если вы хотите стать целителем, а не просто знатоком техник. Библейское выражение «Врач, исцели себя сам!» сегодня настолько же справедливо, насколько было и две тысячи лет назад.

Конечно, если вы слушаете эту книгу в аудиоформате за рулем, не отвлекайтесь. Сделайте упражнения тогда, когда доберетесь до дома. А пока следите за дорогой!

Шаг 2. Обведите и оцените свои эмоции

Описали событие или момент-триггер? Отлично, следующий шаг очень простой. В ежедневнике настроения вы найдете список негативных эмоций, которые разделены на несколько категорий. Обведите те ощущения в каждой из них, которые резонируют с вашими собственными.

Например, Бен обвел слова *подавленность* и *уныние*, потому что эти чувства сильнее всего перекликались с тем, что он ощутил, когда узнал, что продолжения отношений не будет.

Эмоции	До, %
Грусть, печаль, <u>подавленность, уныние</u> , состояние несчастья	

Когда обведете негативные чувства, оцените по шкале от 0 («совсем нет») до 100 («хуже не бывает»), насколько они сильны. Запишите эти цифры в колонку «До». Вы можете записать, насколько интенсивны были чувства в момент триггера, или то, как они ощущаются сейчас. Лучше было бы отметить, что вы чувствовали тогда, но если сейчас ощущения по-прежнему вас беспокоят, запишите их силу.

Бен оценил интенсивность своих чувств в 100 %.

Эмоции	До, %
Грусть, печаль, подавленность, уныние, состояние несчастья	100

Когда вы закончите с первой категорией эмоций, продолжайте работать над остальными негативными переживаниями — обводите их и отмечайте, насколько они интенсивны. Вы можете испытывать тревогу, вину, одиночество, безнадежность, боль, чувствовать себя неполноценным.

Но в таблице есть место для *других* чувств. Туда можно записать любые ощущения, которых нет в списке. Например, вы можете чувствовать себя в ловушке, думать, что вас предали, быть ошеломленным или испытывать стресс. Записывайте все эмоции и не забудьте отметить их интенсивность.

Таблица эмоций в ежедневнике дает мне ясную картину того, как пациент ощущает себя в начале сессии, — я рассматриваю девять основных категорий. Некоторые психотерапевты могут сказать, что не все пациенты знают, что чувствуют. Для этого есть особый термин — *алекситимия*, серьезное слово с простым значением!

Алекситимия — это невозможность идентифицировать и описать свои эмоции. Некоторые специалисты отмечают, что от нее страдают примерно 10 % общего населения Земли. А большинство психотерапевтов заявляют, что у них много пациентов с такой особенностью.

Меня это всегда удивляло, потому что в моей практике не было пациентов, которые не знали бы, что именно чувствуют. Думаю, из-за того, что я всегда пользовался ежедневником настроения. Когда ты сосредоточен на конкретном моменте-триггере, очень легко определить, какие именно негативные чувства он вызвал, и отметить, насколько сильны они были.

Таблица эмоций также дает мне отличный материал для анализа сессий: я могу четко отследить, насколько пациенту стало или не стало лучше. Именно с *T = Testing*, то есть с проверки эмоций пациента, начинается настоящая работа психотерапевта в подходе *TEAM*.

Это нечто вроде эмоционального рентгена, который позволяет нам «увидеть», что именно пациент ощущает в начале и в конце каждой встречи, а также оценить ее эффективность или неэффективность.

Для меня это очень удобно, ведь теперь психотерапевты не смогут продолжать бесконечные сессии за закрытыми дверями, без всякой конкретики, повторяя их месяц за месяцем и год за годом. Целью становится быстрое, глубокое и измеримое изменение.

Эта концепция несет в себе мощную перемену того, как именно практикуют психотерапевты в Соединенных Штатах и по всему миру. Я бы хотел, чтобы все мои коллеги пользовались такой проверкой, и я верю, что однажды эта процедура станет обязательной — так же, как в медицине сейчас требуются анализы показателей.

Если бы вы попытались кого-то лечить без термометра, анализа крови или рентгена, то вскоре лишились бы права практиковать. Мне кажется, специалисты, которые работают с душевным здоровьем, должны придерживаться тех же стандартов.

Шаг 3. Запишите негативные мысли

А теперь я попрошу вас записать негативные мысли, которые связаны с вашими негативными чувствами. Спросите себя: «Что я говорю себе, когда чувствую себя несчастным? Или когда испытываю стыд? Или когда теряю надежду?» Для этого используйте список обведенных негативных эмоций в ежедневнике настроения.

Запишите ваши негативные мысли короткими полными предложениями и пронумеруйте их. Затем обозначьте, насколько сильно вы верите в каждую из негативных мыслей, по шкале от 0 («совсем нет») до 100 («полностью») в колонке «До».

Согласно теории доктора Аарона Бека об искажениях содержания когнитивных структур, каждое негативное чувство вызывается конкретными негативными мыслями. Например, если вы говорите себе, что сделали что-то плохое или обидели близкого человека, запускается чувство вины. Если вы говорите себе, что вы в опасности, запускается чувство тревоги. Если вы говорите себе, что вы неудачник, запускаются депрессивные чувства.

Благодаря теории Бека об искажении когнитивных структур очень легко проследить, как именно ваши негативные чувства

связаны с вашими негативными мыслями. Просто воспользуйтесь таблицей далее, чтобы найти свои негативные чувства, и спросите себя: «О чем я думаю, когда так себя чувствую? Что я себе говорю? Какие мысли посещают мой ум?»

**Мысли и чувства:
теория искажения содержания когнитивных структур**

Эмоции	Мысль	Пример
Грусть, печаль, подавленность, уныние, состояние несчастья	Вы считаете себя неудачником или думаете, что вас невозможно полюбить, потому что вы лишились чего-то важного для целостности вашей самооценки	Вспомните, как Марк называл себя отцом-неудачником из-за того, что не мог наладить теплые и доверительные отношения со старшим сыном
Тревога, волнение, паника, нервозность, страх	Вы предсказываете опасность и говорите себе, что непременно случится что-то ужасное	• Страх полетов: «А вдруг самолет влетит в зону турбулентности и потерпит крушение?» • Страх высоты: «Черт, я подошел слишком близко к краю ущелья на обзорной площадке, теперь я упаду!» • Тревога перед публичными выступлениями: «Я тут же все забуду и буду выглядеть полным идиотом, когда попытаюсь выступить перед зрителями!» • ОКР: «Если я не помою руки еще раз, на них попадет какая-нибудь зараза, а потом случится что-нибудь ужасное» • Тотальная тревога: «А вдруг на вечеринке старшеклассников мои дети собираются напиться? А вдруг после этого они попадут в аварию на машине? А что, если моему боссу не понравится мой отчет?»

Окончание таблицы «Мысли и чувства: теория искажения содержания когнитивных структур»

Эмоции	Мысль	Пример
		• Застенчивость, волнение на публике: «А вдруг этот человек заметит, как сильно я нервничаю? Ему будет совершенно неинтересно меня слушать, он вообще решит, что я неудачник!» • Панические атаки: «Я или умру, или сойду с ума! Это какой-то кошмар!»
Вина, сожаление, недовольство собой, стыд	Вы говорите себе, что вы плохой, что вы предали свои ценности или обидели кого-то, кого любите. Вы говорите себе, что другие вас осудят или увидят в вас плохого, испорченного или неправильного человека	Вспомните, как Мелани стыдилась, потому что была убеждена, что люди осудят ее, если узнают, что два ее предыдущих брака не сложились
Чувство неполноценности, никчемности, неадекватности, ущербности, некомпетентности	Вы сосредоточиваетесь на своих недостатках и ошибках или сравниваете себя с другими и приходите к выводу, что вы недостаточно хороши	Женщина, пережившая годы домашнего насилия, говорила себе: «Наверное, это со мной что-то не так». Социальный работник в клинике сказал мне: «Я никчемный, потому что во мне вообще нет ничего особенного. Я посредственность»
Одиночество, ощущение себя как нелюбимого, ненужного, чувство отверженности, изолированности	Вы говорите себе, что вам нужны другие люди или что вы обречены на несчастье, потому что у вас никого нет	Обнаружив, что муж собирается ее бросить из-за интрижки с секретаршей, Мария сказала себе: «Без любви Джима я не смогу быть счастливой»

Эмоции	Мысль	Пример
Безнадежность, потерянности, пессимизм, отчаяние	Вы считаете, что ничего никогда не изменится	«Я всегда буду в депрессии. И у моих проблем никогда не будет решения»
Переживание позора, собственной глупости, унижение, смущение	Вы говорите себе, что другие будут осуждать вас из-за одной ошибки или недостатка	Сидя на стуле во время презентации, я подвинул его в обратную сторону и упал со сцены! Я тогда сказал себе: «Все наверняка решили, что я дурак!» К счастью, зрители были очень добры и поддержали меня
Разочарование , безысходность, ощущение тщетности любых усилий, бессилие	Вы говорите себе, что некоторые ситуации гораздо тяжелее, чем могли бы быть	Возможно, вы говорите себе: «Ну почему этот чертов рейс так запаздывает, мне ведь нужно делать пересадку! Они должны поторопиться и взлететь!» Или даже просто: «Черт подери! Новая программа постоянно зависает! В рекламе все было по-другому!»
Злость, гнев, обида, досада, раздражение, огорчение, ярость	Вы говорите себе, что кто-то ведет себя с вами несправедливо или даже пользуется вами с выгодой для себя	«Он думает только о себе!» «Она не должна так себя вести!» «Он просто заиклившийся на себе козел!»

Вот еще несколько советов.

1. Не помещайте описание событий, которые вас расстроили, в колонку с негативными мыслями. Запишите их в начале ежедневника настроения. Потому что изменить что-то в случившемся событии вы не можете — вам под силу изменить только то, что вы думаете и чувствуете по этому поводу. Колонка с негативными мыслями предназначена для ваших *мыслей* о случившемся. В большинстве случаев эти мысли будут искажены.

2. Не помещайте ваши эмоции или чувства в колонку с негативными мыслями. Вместо этого обведите и проранжируйте ваши

эмоции в специальной табличке. Вы не сможете изменить чувства, которые испытываете. Вам под силу только изменить искаженные мысли, которые становятся для этих чувств триггером.

3. Используйте короткие предложения и старайтесь на одну мысль не использовать больше одного или максимум двух предложений. Избегайте долгих и пространных описаний вашей проблемы.

4. Используйте полные предложения. Не пишите односложные фразы вроде «никчемность» или «полный отстой». Так невозможно понять, что именно никчемно или что вы назвали полным отстоем. Полная негативная мысль звучала бы так: «Я никчемный» или «Моя презентация — полный отстой».

5. Не вписывайте риторические вопросы вроде «Почему же я так облажался?» Вместо этого переделывайте вопросы в утверждения или заявления о том, что должны были или не должны делать. Например: «Я сильно облажался» или «Я *не должен был* так облажаться».

В качестве примера вернемся к Бену. Когда Бену отказали, он записал следующие негативные мысли в свой ежедневник настроения:

1. Есть во мне что-то глубинное и никчемное, из-за чего меня невозможно полюбить.

2. Я никчемный, потому что не обладаю физической и сексуальной привлекательностью.

3. Я чувствую себя никчемным и уязвленным из-за того, что меня отвергли.

Две первые негативные мысли содержат множество искажений. Однако третья мысль сформулирована не по правилам. Видите почему? Попробуйте определить, что не так в формулировке этой мысли. Правильных ответов тут может быть много, а может быть — всего один. Когда закончите упражнение, прочтите мой ответ.

	(✓)
1. Это описание негативного события	
2. Это описание негативных чувств	
3. В формулировке есть оговорка по Фрейду	
4. В формулировке есть риторический вопрос	

Мой ответ

Ответ номер 1 — это описание негативного события («Меня отвергли») и номер 2 — это описание негативных чувств («Я чувствую себя никчемным и уязвленным»). То, что Бену отказали в продолжении отношений, — это событие, которое произошло на самом деле и было для него действительно болезненным. Бен не может изменить то, что уже произошло. Заявив, что его отвергли, Бен просто описывает событие вместо того, чтобы записать свои мысли по этому поводу. В добавление к этому чувства никчемности и боли, которые Бен испытывает, действительно настоящие, они отражают *эмоции*, которые связаны со случившимся, а не его *мысли* об этом.

И вот еще одна, последняя, подсказка о том, как можно вылавливать свои негативные мысли. Если вы чувствуете себя расстроенным, но не можете определить негативные мысли, то попробуйте их просто придумать. Обычно это отлично работает.

Например, недавно мне написал человек по имени Рамиш и поделился, что ему понравилась моя книга «Терапия беспокойства». При этом он добавил, что чувствует невероятную тревогу из-за предстоящего выступления на работе, но выделить негативные мысли, которые к этому привели, у него никак не получается. Он хотел знать, что же ему делать.

Я попросил Рамиша записать негативные мысли, которые *могли бы* быть у него в такой ситуации. Он ответил следующим письмом:

Дорогой доктор Бернс! Спасибо, что ответили мне! Человек, оказавшийся в такой ситуации, мог бы думать так.

- *Я буду постоянно запинаться.*

- *Английский мне не родной язык, я не говорю на нем на должном уровне. Люди подумают обо мне дурно, если я стану ошибаться в словах.*

- *Мне могут начать задавать вопросы по исследованию, на которые я не знаю ответа, и я буду выглядеть идиотом.*

- *Может статься, люди скажут, что моя методология очень слаба и что на самом деле, что бы мне там ни казалось, никаких причинно-следственных связей я не нахожу. Тогда все, что я скажу дальше, не будет иметь значения и до конца семинара мне будет очень неловко.*

- *Я не успею рассказать все за тридцать минут, так что в конце стану торопиться и забуду о чем-нибудь важном.*

Кажется, я понял, чего Вы от меня добивались. Пусть даже я не знаю, как конкретно выразить свои мысли, они никуда не деваются, верно? Может быть, назвать их «мыслями исподтишка»?

Рамиш был прав! Это действительно «мысли исподтишка». Когда вы их записываете, становится гораздо проще определить, что именно вы думаете. А это первый шаг к тому, чтобы исправить ваше состояние.

Мне так понравилось письмо Рамиша, что я записал подкаст просто для того, чтобы разобрать его негативные мысли. Если хотите его послушать, то можете найти эту запись у меня на сайте под номером 150.

А теперь пришло время записать ваши негативные мысли в ежедневник настроения. Пожалуйста, сделайте это прежде, чем продолжить читать.

Шаг 4. Определить когнитивные искажения

Как только вы запишете негативные мысли, рассмотрите этот список по пунктам, один за другим, и перечислите все искажения в соответствующей колонке с помощью аббревиатур.

Не переживайте, если нашли много искажений в одной мысли. Это нормально. Более того, многие искажения пересекаются между собой. Иногда в одной негативной мысли можно найти все десять искажений!

Если же вам не удастся найти в мысли ни одного искажения, проверьте формулировку — возможно, это просто описание события или чувства вместо мысли. Помните, именно то, что вы *думаете* о событии — то есть как вы думаете о нем и как интерпретируете, — вас расстраивает.

Чтобы проверить искажения, попробуйте задать себе вопросы:

1. Почему именно эта негативная мысль — пример когнитивного искажения?
2. Почему это нереалистичный способ мышления, ведущий к заблуждениям?
3. Почему это искажение делает мне больно и расстраивает?

Шаг 5. Вопрос о волшебном лекарстве

Вам удалось определить когнитивные искажения в ваших негативных мыслях? Хорошо!

А теперь я задам вам вопрос, который может прозвучать даже глупо. Нужна ли вам помощь с вашими негативными мыслями и чувствами? Хотите ли вы почувствовать себя лучше?

Если ответ — нет, я это пойму.

Но если ответ — да и вы *хотите*, чтобы вам помогли справиться с негативными мыслями и чувствами, это потрясающе! В таком случае у меня для вас есть второй вопрос. Какая именно помощь вам нужна? Другими словами, если бы сегодня случилось чудо, и после того, как вы заполнили ежедневник настроения, ваше состояние фантастическим образом бы улучшилось, что бы случилось?

Большинство моих пациентов говорит, что они ощутили бы счастье и радость вместо тревоги, уныния, переживания собственной никчемности, безнадежности, злости и стыда. Они говорят, что хотели бы навсегда избавиться от своих негативных мыслей и чувств.

Вы чувствуете то же самое? Вы бы хотели, чтобы ваши негативные мысли и чувства исчезли?

Шаг 6. Волшебная кнопка

Если ответ — да, то у меня есть для вас еще один вопрос. И, я думаю, вы уже знаете, какой. Представьте себе, что перед вами



появляется волшебная кнопка. Если вы на нее нажмете, все ваши негативные мысли и чувства немедленно исчезнут, без всяких усилий, и вы тут же ощутите счастье и радость. Вы нажали бы на кнопку?

Конечно, мы оба знаем, что никаких волшебных кнопок не существует. Но у меня есть невероятный набор инструментов, который поможет вам изменить образ мышления и ваших чувств. И пусть конкретных результатов я обещать не могу, если мы будем трудиться вместе, есть все шансы на то, что ваше состояние *улучшится*, а ваши негативные мысли исчезнут навсегда.

Но я не уверен, что использовать эти инструменты — хорошая идея.

Помните почему?

Потому что у ваших негативных мыслей и чувств есть свои положительные стороны, которые могут исчезнуть, если вы нажмете на волшебную кнопку. К тому же ваши негативные мысли и чувства, скорее всего, почти точно скрывают под собой что-то позитивное и замечательное в отношении вас. И оно тоже исчезнет, если вы нажмете на волшебную кнопку.

Шаг 7. Позитивный рефрейминг

Перед тем как вмешаться и очень быстро все поменять, попробуем изучить ваши мысли и чувства с радикально новой точки зрения. Для этого воспользуемся методом позитивного рефрейминга, который подробно описывается в этой книге. Вот как он работает.

Во-первых, сначала перечислите свои негативные мысли и чувства, одно за другим, в левой колонке и задайте себе следующие два вопроса.

- Есть ли у этой негативной мысли или чувства какие-то плюсы? Может ли она мне чем-то помочь?
- Что эта негативная мысль или чувство раскрывает во мне относительно принципиальных ценностей? Как она отражает их красоту, позитивность и невероятность?

Затем перечислите все плюсы и принципиальные ценности, которые придут вам в голову, в правой колонке.

Не делайте это в общем. Сосредоточивайтесь на каждой негативной мысли или чувстве по отдельности. Просто потому, что в каждую нашу негативную мысль или чувство вшито слишком много плюсов и принципиальных ценностей. Они все будут разными.

Чтобы вам было проще, можем начать с одной из категорий негативных мыслей, которую вы обвели в ежедневнике настроения. Например, если вы обвели *грусть*, *уныние* или *подавленность*, то выпишите эти чувства в левую колонку при работе с позитивным рефреймингом. Выглядеть это будет так.

Негативная мысль или эмоции	Плюсы и ценности
Грусть, уныние, подавленность	

А теперь задайте себе два вопроса.

1. Какие плюсы и преимущества могут быть в ощущении грусти, уныния и подавленности?
2. Что эти чувства говорят обо мне и моих главных ценностях, которые оказываются позитивными или просто потрясающими?

Что-нибудь приходит на ум? Если да, то запишите это в правую колонку.

Например, давайте предположим, что вы чувствуете себя грустно из-за того, что годами не можете излечиться от депрессии и тревожности. Многие из моих пациентов чувствуют себя так, когда впервые приходят ко мне на сеанс. Более того, многие из них пережили десятилетия напрасного лечения — с лекарствами, психотерапией и иногда даже электрошоком. Но ничего из этого не помогло. Однажды я работал с женщиной из Европы, которая пережила почти двести сеансов электрошоковой терапии и две неудавшиеся лоботомии для избавления от депрессии и тревожности!

Я бы сказал, что ощущение некоторой подавленности, если долго не можешь избавиться от депрессии, совершенно нормально. Согласны?

Если да, то таблица позитивного рефрейминга в вашем случае может выглядеть так.

Негативная мысль или эмоции	Плюсы и ценности
Грусть, уныние, подавленность	Эти чувства понятны и уместны, поскольку ни один из способов лечения моей депрессии и тревожности так ни разу мне и не помог

Конечно, вы можете испытывать грусть и подавленность по какому-то другому поводу. Например, если вы потеряли любимого человека, ощущение грусти может отражать выражение вашей любви к тому, кого вы лишились. А если вас уволили с работы или начались какие-то проблемы с карьерой, ваша грусть может быть отражением любви к своему делу и готовности работать продуктивно и зарабатывать на достойную жизнь для вашей семьи.

В то же время вы можете испытывать чувство вины. К счастью, вина — это одно из самых простых для позитивного рефрейминга ощущений, как вы уже видели в главе 4, где мы работали вместе с Карен.

Задайте себе следующие вопросы.

1. Есть ли плюсы в том, что я чувствую вину? Каким образом моя вина мне помогает?

2. Что хорошего и правильного моя вина говорит обо мне и о моих глубинных ценностях?

Посмотрите, что придет вам на ум, а потом, не заглядывая дальше, запишите свои мысли в таблицу ниже.

Негативная мысль или эмоции	Плюсы и ценности
Вина	1.
	2.
	3.
	4.
	5.

Мой ответ

Вот что может ваша вина.

1. Показать, что у вас есть нравственный компас.
2. Показать, что вы беспокоитесь о других.
3. Сделать вас более чувствительным к состоянию других людей.
4. Мотивировать вас перед кем-то извиниться и поменять свое поведение. Было бы с вашей стороны странно и даже говорило бы о вашей черствости, если бы вы обидели кого-то и не чувствовали за это вины. Например, большинство психопатов вообще не обладают сильным или даже хоть сколько-нибудь выраженным чувством вины.
5. Показать, что вы реалистично оцениваете свои недостатки и готовы нести за них ответственность.
6. Показать, что вы скромны.
7. Показать, что вы не хотите обижать других или пользоваться ими.
8. Показать, что у вас высокие стандарты.

Как видите, вина причиняет боль, но в чем-то она напоминает физическую — то есть может заставить вас действовать быстро и уберечь от травм. Без боли вы оставили бы руку на горящей конфорке и очень сильно бы обожглись.

Что насчет безнадежности? Потеря надежды — одно из самых тяжелых чувств для позитивного рефрейминга. Какое-то время даже мне казалось, что увидеть в ощущении безнадежности хоть что-то позитивное сложно. На самом деле безнадежность — это одна из самых болезненных эмоций, какую только может испытывать человек.

Доктор Аарон Бек указал, что мы можем пережить практически любые страдания, если точно будем знать, что им настанет конец. Но если вы ощущаете безнадежность, то будете, скорее всего, убеждены, что конец страданиям не наступит, и это убеждение может спровоцировать суицидальные мысли. Поскольку такой

«билет в один конец» будет казаться вам единственно возможным способом избежать боли.

Как вообще безнадежность может быть позитивной? Это же какая-то глупость! Подумайте немного перед тем, как продолжить читать, и задайте себе следующие вопросы:

1. Есть ли плюсы в безнадежности? Чем это ощущение может мне помочь или как защитить?

2. Что хорошего и правильного ощущение безнадежности говорит обо мне и о моих глубинных ценностях?

Как только вам что-то придет на ум, запишите несколько мыслей ниже, а потом продолжите читать, чтобы узнать мой ответ. Но все-таки не подсматривайте сразу — сначала попробуйте ответить сами!

Негативная мысль или эмоции	Плюсы и ценности
Безнадежность	1.
	2.
	3.
	4.
	5.

Мой ответ

Ощущение безнадежности может следующее.

1. Защитить вас от завышения ожиданий и очередного отчаянного разочарования, когда случится неудача. Например, в этой книге я повторяю вам, что придумал несколько мощных инструментов для борьбы с депрессивными и тревожными состояниями, а еще подчеркнул, что многие излечиваются очень быстро. Это

звучит прекрасно, но, если вы обнадёжите себя, а потом эта книга вам не поможет, вы можете столкнуться с невероятным разочарованием. Но если вы скажете себе, что эта книга не поможет или что это очень сомнительно, вы уже застрахуете себя от крушения надежд.

2. Показать, что вы честны и принимаете факты объективно, ведь, скорее всего, вы уже пережили ряд разочарований, неудач и проблем. Ощущение безнадежности часто сопровождается определенной объективностью.

3. Показать, что вы умны и способны на критическое мышление. Быть скептически настроенным по отношению к новым методам лечения — это нормально. В конце концов, я могу быть просто очередным мошенником, который пытается раскрутить сомнительную методику!

4. Дает вам хороший повод перестать убиваться. Так вы можете перестать делать одно и то же, не замечая, что это не работает. Безнадежность может снизить напряжение из-за того, что ваши попытки заканчиваются неудачами.

5. Мотивировать вас общаться с другими людьми и не скрывать от них, насколько вам тяжело.

Понимаете, о чем я? Безнадежность может очень сильно деморализовать и доставить невероятную боль, но в то же время — принести пользу. А еще она может стать выражением вашей честности и ума, а также позволить вам все-таки посочувствовать самому себе.

Чтобы вам было проще определить, какие плюсы есть у негативных мыслей и как они могут стать отражением чего-то прекрасного в вашей личности, я составил для вас дорожную карту позитивного рефрейминга негативных мыслей. Приведу ее дальше. Этот инструмент позволит вам легко находить позитивное во всех типах негативных эмоций. Можете просто найти нужное вам негативное чувство и посмотреть, какие плюсы из него можно извлечь, а затем записать их в правую колонку вашей собственной таблицы позитивного рефрейминга.

Дорожная карта позитивного рефрейминга негативных чувств

Плюсы Какая выгода есть в том, чтобы так себя чувствовать? Как это ощущение может вам помочь?	Глубинные ценности Что хорошего и правильного это чувство говорит о вас?
Грусть, уныние, подавленность, состояние несчастья	
Ощущение грусти и подавленности: • намекает, что что-то не так; • показывает, что вы реалистично воспринимаете проблему или потерю, которая была для вас тяжелой и болезненной; • делает вас более сочувствующим и понимающим; • отражает способность к жизни: если мы скорбим о потере любимого человека или того, кто был для нас очень важным, это значит, что мы все еще живы и способны на любовь	Эти чувства: • уместны, если вы переживаете потерю, отвержение, травму, неудачу или дела у вас идут в целом не очень хорошо; • отражают вашу страсть к жизни и к тому, кого или что вы потеряли; • показывают, что вы готовы бороться с болью, а не бежать от нее и жить в состоянии отрицания; • показывают, что у вас высокие стандарты
Тревога, волнение, паника, нервозность, страх	
Тревога: • заставляет вас быть начеку; • защищает от опасности; • не дает вам успокоиться и потерять бдительность;	Тревога показывает, что вы: • по-настоящему беспокоитесь о том, чтобы сделать все на высшем уровне; • хотите защитить себя и окружающих от опасности; • ответственные, а не безразличные;

• мотивирует вас подготовиться и по-настоящему проявить себя; • подготавливает вас к разочарованию или неудаче, чтобы они не захватили врасплох	• беспокоитесь о других людях и о том, что они думают; • обладаете высокими стандартами и хотите сделать все на высшем уровне
Вина: • напоминает, что вы, возможно, живете не в соответствии со своими глубинными принципами. Например, вы могли сорваться на кого-то и сказать или сделать то, что обидело любимого вами человека, в момент раздражения или расстройств; • мотивирует на изучение своего поведения и готовность в следующий раз его поменять	Вина, недовольство собой, стыд Вина и стыд показывают, что вы: • обладаете высокими стандартами и сильным нравственным компасом; • берете на себя ответственность, а не вините всех остальных; • готовы с открытыми глазами смотреть на проблемы, а не отрицать их; • беспокоитесь о том, как ваше поведение повлияет на других; • не хотите подводить себя или других; • обладаете серьезными нравственными ценностями; • хотите, чтобы другие любили вас и уважали

Окончание таблицы «Дорожная карта позитивного рефрейминга негативных чувств»

Чувство неполноценности, ущербности, никчемности, неадекватности

Эти чувства мотивируют вас: • изучать свои недостатки и работать над ними, вместо того чтобы отказываться от ответственности или соглашаться на меньшее; • улучшать или менять свое поведение	Эти чувства показывают, что вы: • по-настоящему смело и реалистично смотрите на жизнь, ведь у вас действительно есть недостатки; • скромны и не переоцениваете свою значимость; • готовы честно признаваться, когда у вас что-то не получается
---	---

Одиночество, чувство изолированности, отверженности, брошенности

Эти чувства мотивируют: • тянуться к другим людям, вместо того чтобы отказываться от общения с ними и погружаться в пучину отстраненности, озлобленности или цинизма; • менять что-то в себе, чтобы больше нравиться другим людям. Например, вы можете решить, что нужно поухаживать, отточить навыки флирта или умение общаться	Эти чувства показывают, что вы: • беспокоитесь о других и цените доверительные отношения с теми людьми, которые вам важны; • желаете глубоких и осознанных отношений, а не просто поверхностных связей
--	--

Унижение, неловкость, смущение

Эти чувства: • не дают сделать что-нибудь глупое и рисковать отношением к себе; • подталкивают к изменению своего поведения	Эти чувства показывают, что вы: • цените мнение других и жадаете их уважения; • готовы признавать и изучать свои недостатки
---	---

Безнадежность, пессимизм, деморализованность, отчаяние

Чувство безнадежности, пессимизм: • защищает вас от завышенных ожиданий и возможного разочарования; • показывает, когда пора сдаться и с честью принять поражение, чтобы сберечь энергию для кого-то или чего-то более многообещающего	Эти чувства показывают, что вы: • честны и реалистичны, потому что в вашей жизни было достаточно разочарований; • умны и скептически, ничего не принимаете за чистую монету
--	---

Разочарование, недовольство, досада, злость

Иногда злость на других или себя: • помогает оставаться здоровым и держаться на плаву; • показывает, когда что-то идет не так или вами пользуются; • мотивирует вас действовать и бороться за себя, вместо того чтобы поддаться тому, кто недружелюбен, нечестен или несправедлив; • дает силы, когда другие нарушают правила или пытаются обидеть вас или ваших близких; • бывает более эффективной, чем спокойствие. Например, если ваш ребенок бежит на дорогу за мячиком, злой окрик может быть более эффективным, чем спокойная дискуссия об опасностях дорожного движения; • показывает, что вы не лыком шиты	Эти чувства показывают, что вы: • знаете о темной стороне человеческой природы; • не отрицаете чужие плохие поступки и действия; • обладаете высокими стандартами, когда речь заходит об отношении к вам или вашим близким. Вы можете гордиться высокой планкой, которую установили себе! • цените честность, доброту и целостность; • считаете важным и живо откликаетесь на то, как к вам относятся другие люди; • не будете самым слабым звеном и не дадите другим людям вами пользоваться
---	---

Итак, до сих пор мы обсуждали позитивный рефрейминг в основном негативных чувств. Но этот же инструмент можно успешно применять и в отношении негативных *мыслей*. Предположим, вы записали в свой ежедневник настроения мысль с самокритикой. Например, вы вините себя в какой-то неудаче или недостатке и говорите себе, что вы неудачник и посмешище. Возможно, вы считаете, что могли бы быть лучше, чем вы есть, а еще — не должны были совершать ту или иную ошибку.

Можете точно так же, одну за другой, записать ваши негативные мысли в левой колонке таблицы позитивного рефрейминга. А потом задать себе два уже знакомых вопроса.

1. Есть ли плюсы у этой негативной мысли?
2. Что хорошего и правильного показывает эта негативная мысль о моих глубинных ценностях?

Негативные мысли с самокритикой могут быть очень полезными и почти всегда отражают ваши глубинные ценности. Например.

- Негативная мысль может показывать, что у вас высокие стандарты и вы не готовы мириться с посредственностью. Это очень хорошо!
- Помимо прочего, высокие стандарты могут мотивировать вас работать изо всех сил и стараться проявить себя как можно лучше. Возможно, именно из-за вашего труда и высоких стандартов вы многого добились.
- Самокритика может означать, что вы честно признаете свои недостатки, поскольку их у вас, вполне возможно, действительно много. Такой тип честности ведет к формированию силы.
- Самокритика также показывает, что вы готовы брать на себя ответственность и искать ответы, а не просто винить себя и других в своих проблемах.
- Самокритика может быть проявлением вашей скромности, а не высокомерия и нарциссизма. Помните, скромность — это духовное качество.

Как видите, несмотря на то что вам может быть невероятно больно, в любой негативной мысли всегда будут плюсы и какая-то польза. Более того, негативные мысли почти всегда будут выражением чего-то хорошего и даже потрясающего в вашей личности.

Чтобы помочь вам провести рефрейминг негативных мыслей, я придумал еще один удобный инструмент — это дорожная карта позитивного рефрейминга негативных мыслей. Благодаря этой методике все негативные мысли разделяются на три категории:

1. «Я плохой». Сюда относятся мысли, которые вызывают подавленность, неуверенность, вину и безнадежность.
2. «Я в опасности». Это мысли, которые пробуждают тревогу и страх.
3. «Ты плохой». Такие мысли ведут к злости и конфликту.

Эта карта поможет вам определить плюсы и глубинные ценности, скрытые в каждой из негативных мыслей, которые вы запишете в таблицу позитивного рефрейминга.

Дорожная карта позитивного рефрейминга негативных мыслей

Депрессивные мысли — «Я плохой» вызывают уныние, состояние несчастья, вину, чувство неуверенности и никчемности, безнадежность	
• Все или ничего: «Я полный неудачник» • Обобщение: «Меня нельзя полюбить» • Мысленная фильтрация: «Я опять облажался! Я делаю столько ошибок!» • Игнорирование позитивного: «Я посредственность. Во мне нет ничего особенного» • Предсказание будущего: «Все безнадежно. Я никогда не решу свои проблемы»	• Преувеличение/преуменьшение: «Я не могу жить с этим чувством!» • Ярлыки: «Я плохая мать / плохой отец» • Эмоциональная рационализация: «Я чувствую себя неудачником, значит, я <i>и есть</i> неудачник» • Утверждения «должен — не должен»: «Я не должен столько ошибаться» • Обвинение себя: «Это моя вина»

Продолжение таблицы

«Дорожная карта позитивного рефрейминга негативных мыслей»

Депрессивные мысли — «Я плохой» вызывают уныние, состояние несчастья, вину, чувство неуверенности и никчемности, безнадежность	
Плюсы	Глубинные ценности
Подобные мысли: • мотивируют искать и исправлять свои недостатки; • помогают осознать, что вы обидели того, кто вам дорог, или поступились своими принципами; • мотивируют вас просить прощения и менять свое поведение; • заставляют быть начеку и не отрицать, не игнорировать свои проблемы и недостатки; • показывают, что возможен плохой исход; • выделяют то, что для вас важно, но почему-то идет не так хорошо, как могло бы; • напоминают, если вы не достигнете своих целей; • показывают, что вы пережили потерю того, кого (или что) любили	Подобные мысли показывают, что вы: • ставите себе достойные непростые задачи; • предъявляете к себе высокие стандарты; • не хотите соглашаться на посредственность; • честно относитесь к себе и готовы разбираться со своими недостатками; • скромны и знаете, что недостатки у вас есть; • беспокоитесь о том, что думают о вас другие, и хотите заслужить их уважение; • хотите относиться к другим людям с любовью и справедливостью; • честны и готовы посмотреть на свои недостатки; • ответственные и готовы изучать свои неудачи, вместо того чтобы винить в них других или весь мир; • реалистично настроены и не отрицаете факты, потому что могли перепробовать много несработавших вариантов

Пугающие мысли — «Я в опасности!» вызывают тревогу, страх, волнение, нервозность, неуверенность и панику	
• Все или ничего: «Я облажаюсь, когда буду говорить с боссом» • Обобщение: «Так всегда бывает! Все смотрят на меня свысока и считают неудачником» • Мысленная фильтрация: «Летать на самолете опасно!» • Игнорирование позитивного: «Сколько бы я ни готовился, я все равно завалю экзамен» • Предсказание будущего: «Я все забуду и упаду в обморок на выступлении»	• Чтение мыслей: «Люди решат, что я неудачник» • Преувеличение/преуменьшение: «Я так паникую! А что, если я умру, отключусь или сойду с ума?» • Ярлыки: «Почему мне так тревожно? Наверное, я психопат» • Эмоциональная рационализация: «Мне очень страшно. Значит, случится что-то непоправимое» • Утверждения «должен — не должен»: «Мне не должно быть так тревожно» • Обвинение себя: «Я и правда облажался»
Плюсы	Глубинные ценности
Подобные мысли: • защищают вас от опасности, напоминая, что угрожающих ситуаций следует избегать; • мотивируют вас готовиться и трудиться, чтобы не завалить экзамен; • если вы чего-то боитесь, например полетов, защитят вас и напомнят о том, чтобы вы избегали источника страха; • заставят вас быть начеку и помогут избежать ограбления, если вы ночью в одиночку оказались в опасной части города; • защитят вас от предположения о том, что вы всем нравитесь, когда в реальности это не так; • напомнят вам, что люди могут критиковать и осуждать	Подобные мысли показывают, что вы: • осторожны и не хотите действовать безрассудно или неразумно; • хотите защитить себя и ваших близких от опасных ситуаций; • хотите хорошо подготовиться и качественно выполнить работу; • переживаете о том, что о вас подумают другие; • не всегда судите людей по их словам, но знаете, что у них могут быть скрытые чувства; • серьезно относитесь к проблемам, а не списываете их как неважные; • чувствительный человек и следите за своими ощущениями; • осторожны, рассудительны и знаете об опасностях этого мира

Окончание таблицы

«Дорожная карта позитивного рефрейминга негативных мыслей»

Злые мысли — «Ты плохой!» вызывают злость, раздражение, ярость, гнев и презрение	
• Все или ничего: «Он думает только о себе» • Обобщение: «Она никогда не слушает!» • Мысленная фильтрация: «Ему нужно всегда быть правым!» • Игнорирование позитивного: «На словах она все говорит правильно, но делом не подтверждает» • Предсказание будущего: «Я все перепробовал, но ничего не выходит. Она никогда не изменится» • Чтение мыслей: «Он считает себя лучше других»	• Преувеличение/Преуменьшение: «Я его не выношу» • Ярлыки: «Она дура» • Эмоциональная рационализация: «В нем нет ничего хорошего» • Утверждения «должен — не должен»: «Она не должна так себя чувствовать» • Обвинение вселенной: «Компьютер не должен ломаться! Он же новый» • Обвинение других: «Это все он виноват»
Плюсы	Глубинные ценности
Эти мысли выгодны, потому что: • других винить легче; • вам не придется меняться, ведь это сложно; • обвинение других дает вам чувство нравственного превосходства; • смотреть на людей свысока, когда не ладишь с ними, может быть приятно; • вам не придется анализировать свою роль в конфликте, ведь это может быть уничительно; • вы можете заставить других поддерживать вас или можете согласиться с тем, что человек, с которым вы не ладите, просто козел; • чувство злости и несправедливости может быть приятным и придавать вашей жизни больший смысл;	Подобные мысли показывают, что вы: • обладаете нравственным комплексом; • признаете темную сторону человеческой природы и осознаете, что иногда люди нарочно делают друг другу больно или пользуются друг другом; • имеете обостренное чувство справедливости; • не дадите другим людям идти по головам или воспользоваться вами; • хотите, чтобы люди отвечали за свое поведение; • осознаете, что люди могут нарочно вести себя нечестно и гадко; • обладаете высокими стандартами и ожидаете от окружающих только хорошего;

Злые мысли — «Ты плохой!» вызывают злость, раздражение, ярость, гнев и презрение	
Плюсы	Глубинные ценности
• обвинение других заставляет вас действовать, а не сдаваться и чувствовать себя побежденным; • позволяют отрицать или минимизировать свою роль в конфликте; • вы можете изображать жертву; • у вас будет оправдание, почему вы ничего не делаете, ведь виноват другой человек, весь мир; • вы можете думать о недостатках других людей и всего мира; • позволяют жалеть себя (а это иногда весьма приятно!)	• цените честность и ответственность; • считаете, что люди должны соблюдать договоренности, и ожидаете, что товары будут соответствовать рекламе

Теперь, когда вы увидели, как работает позитивный рефрейминг, давайте сосредоточимся на ваших негативных мыслях и чувствах, используя таблицу позитивного рефрейминга, которую я привожу далее. Я предлагаю вам начать с негативных чувств, а уже потом взяться за мысли. Помните, что нужно задать себе два главных вопроса:

1. Какие плюсы и преимущества есть у этого чувства (мысли)?
2. Что хорошего и правильного это чувство (или мысль) говорит обо мне и моих глубинных ценностях?

Помните, что во время позитивного рефрейминга нужно сосредоточиться на одной мысли (или на одном чувстве).

Деля это упражнение, вы обнаружите, что в негативных мыслях и чувствах скрывается много хорошего о вас самих. Парадоксально, но понимание этого поможет вам сделать следующий важный шаг — *изменить* то, как вы думаете и чувствуете.

Пожалуйста, заполните таблицу позитивного рефрейминга прямо сейчас. Обязательно выполните это упражнение письменно, а не только мысленно. А когда закончите, читайте дальше.

Позитивный рефрейминг*

Инструкции. Просмотрите негативные мысли и чувства из ежедневника настроения и заполните две колонки таблицы ниже. Задайте себе два вопроса о каждой негативной мысли или чувстве из левой колонки.

1. Какие плюсы и преимущества есть у этого чувства или мысли?
2. Что хорошего и правильного это чувство или мысль говорит обо мне и моих глубинных ценностях?

Некоторые негативные мысли могут обладать *только* плюсами, другие — служить *только* выражением глубинных ценностей. А у некоторых может быть *и* то *и* другое. Выполняя это упражнение, вы можете найти много полезных подсказок в дорожных картах позитивного рефрейминга — как для негативных чувств, так и для негативных мыслей. Помните, что за один раз нужно работать только над одной мыслью или чувством.

Негативная мысль или эмоции	Плюсы и глубинные ценности
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

* Copyright © 2018 by David D. Burns, MD.

Негативная мысль или эмоции	Плюсы и глубинные ценности
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Когда вы заполните таблицу позитивного рефрейминга, то осознаете, что, нажав на волшебную кнопку, можете кое-чего лишиться. Ведь если вы это сделаете, все ваши негативные мысли и чувства исчезнут, а значит, все перечисленные вами плюсы и преимущества пропадут вместе с ними. Это может быть серьезной потерей, а также предательством ваших глубинных ценностей, принципов и убеждений.

Итак, мы добрались до ответа на вопрос, который Фрейд задал более века назад: почему мы иногда так отчаянно цепляемся за наши негативные чувства и противостояим переменам?

Может быть, дело в том, что негативные чувства и мысли — это не симптомы «душевных расстройств», как нас пытаются в том убедить, а выражение того, что в нас есть прекрасного и потрясающего? Может быть, наши негативные чувства и мысли в какой-то степени призваны нас защищать? Если так, то совершенно очевидно, почему мы сопротивляемся, когда кто-то пытается заставить нас думать или чувствовать иначе!

Как я уже говорил, наши негативные чувства — как и наше сопротивление — это не результат того, что с нами не так, а, напротив, результат того, что в нас правильно!

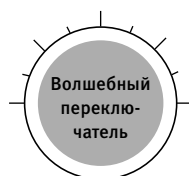
Шаг 8. Волшебный переключатель

Перед вами дилемма. С одной стороны, вы страдаете от болезненных мыслей и чувств и хотите, чтобы вам стало лучше. Вполне возможно, что именно из-за этого вы и взялись за эту книгу.

С другой стороны, если вы внезапно излечитесь и все негативные мысли исчезнут, вместе с ними вы можете лишиться чего-то по-настоящему драгоценного. Поэтому, если в переменах вас что-то смущает и вы чувствуете себя застрявшим на развилке двух дорог, я это прекрасно понимаю.

Как же нам разрешить эту дилемму?

Если вы вспомните о том, чему научились в предыдущих главах, то, наверное, осознаете, что ответ перед вами.



Вместо того чтобы нажимать на волшебную кнопку, давайте представим, что у нас есть волшебный переключатель, с помощью которого вы можете уменьшить степень интенсивности каждого негативного чувства до приемлемой. Так вы сможете улучшить свое состояние, но при этом не жертвовать ни единым плюсом и преимуществом ваших негативных мыслей и чувств.

Например, давайте предположим, что вы испытываете грусть, подавленность, уныние и состояние несчастья. Интенсивность этих чувств вы оценили в 90 %.

Эмоции	До, %	Цель, %	После, %
Грусть, печаль, подавленность, уныние, состояние несчастья	90		

После завершения позитивного рефрейминга вы можете задать себе вопрос: «С учетом всех этих плюсов насколько сильно я

хочу ощущать грусть и подавленность? Если бы я мог снизить интенсивность этих депрессивных чувств до любого уровня от 0 до 100, насколько сильно я хотел бы их ощущать?» Другими словами, определите, какой уровень этих ощущений позволил бы вам чувствовать себя лучше, но при этом сохранить все те плюсы, которые вы перечислили в таблице позитивного рефрейминга.

Давайте предположим, что вы решили остановиться на 20 %. Если так, то можете заполнить колонку «Цель» как в примере ниже.

Эмоции	До, %	Цель, %	После, %
Грусть, печаль, подавленность, уныние, состояние несчастья	90	20	

Как вам такая мысль: вы здесь главный — и вы решаете, как хотите себя чувствовать. А я работаю на вас, вы мой босс!

Теперь я попрошу вас заполнить все остальные строки в колонке целей для каждой эмоции в вашем ежедневнике настроения. Так мы увидим вашу цель для каждого негативного чувства или мысли.

Когда заполните таблицу, мы сможем вместе применить техники, которые позволят вам сокрушить негативные мысли и значительно улучшить свое самочувствие. Помните, однако, что мы будем использовать действительно мощные инструменты и даже можем перестараться. Например, ваше ощущение грусти и подавленности может опуститься до 10 %, а то и до нуля.

Не волнуйтесь, если интенсивность негативных чувств опустится так низко, я помогу вам над ними поработать и слегка ее приподнять перед тем, как мы закончим. Тогда вам не придется волноваться, что вы станете *слишком* счастливым.

А теперь давайте закатаем рукава и возьмемся за дело: пора сокрушить все негативные мысли, которые делают вас несчастным!

11 | КАК ИЗМЕНИТЬ ВАШИ ЧУВСТВА (ЧАСТЬ ВТОРАЯ). ВЕЛИКИЙ ПОБЕГ

В прошлой главе вы заполнили несколько таблиц в ежедневнике настроения. У вас была возможность описать расстроившее вас событие, а потом проранжировать негативные чувства по этому поводу. Вы записали также негативные мысли и отметили, насколько сильно вы уверены в правдивости каждой из них, а потом определили, какие в них содержатся искажения.

Кроме того, мы попробовали использовать позитивный рефрейминг, для того чтобы увидеть, что негативные мысли и чувства — это вовсе не обязательно «симптомы душевного расстройства». Напротив, это выражение ваших глубинных ценностей, которые могут принести вам огромную пользу. Наконец, мы воспользовались волшебным переключателем, чтобы вы могли уменьшить интенсивность каждого негативного чувства до некоего приемлемого уровня, не теряя при этом всех чудесных позитивных качеств.

А теперь нас ждет следующий, самый важный шаг. Я покажу вам, как изменить образ мыслей и чувств. Мы говорили о необходимом и достаточном условиях для эмоциональной перемены. Вы помните, что это были за условия?

Конечно, это не контрольная работа. Но я все-таки хочу убедиться, что вы не забываете о том, что мы уже обсудили. Поэтому прошу вас заполнить четыре пустые ячейки в таблице ниже, пока мы не отправились дальше.

	Необходимое условие	Достаточное условие
Эмоциональное напряжение		

	Необходимое условие	Достаточное условие
Эмоциональная перемена		

Мой ответ

	Необходимое условие	Достаточное условие
Эмоциональное напряжение	У вас должна быть негативная мысль, например. • «Я неудачник» • «Я не должен был облажаться»	Вы должны верить в негативную мысль и быть убеждены, что это правда
Эмоциональная перемена	Вы должны придумать позитивную мысль, которая правдива на 100 %. Помните, нам не нужна полуправда или логические умозаключения	Позитивная мысль должна сокрушить негативную. А это значит, что ваша убежденность в правдивости негативной мысли должна резко снизиться. Возможно, вообще до нуля

Самое приятное в этом процессе — быстрые перемены, иногда буквально мгновенные. В тот момент, когда вы перестаете верить в негативную мысль, которая вас расстраивает, вы уже ощущаете облегчение или даже эйфорию.

Но как это сделать? Как создать позитивную мысль, которая одновременно отвечает и необходимому, и достаточному условию для эмоциональной перемены? Это не самый простой вопрос, потому что многие люди, страдающие от депрессивных и тревожных состояний, жили с одной и той же негативной мыслью очень много лет.

Узнаете себя? Возможно, друзья, члены семьи или даже психотерапевты уже пытались подбодрить вас или побудить к переменам ваших мыслей и чувств. Но вряд ли они достигли успеха. Сокрушать негативные мысли, бросать им вызов зачастую очень непросто, потому что, когда вы угнетены или охвачены тревогой, они

кажутся вам абсолютно, на все сто процентов истинными. И даже если у вас получится с помощью логики отследить когнитивные искажения в своих негативных мыслях, последние все равно будут казаться истиной в последней инстанции, пусть и кошмарной.

Это потрясающее свойство как депрессивных, так и тревожных переживаний. Они являются жестокими и обманчивыми иллюзиями, которые кажутся вам истиной. После того как вы выздоровеете, попробуйте оглянуться назад — вы удивитесь тому, что могли верить в подобные невероятные небылицы о самом себе и об окружающем мире. В них не было ни капли правды!

К счастью, у меня много действительно мощных техник, которые помогут вам бросить вызов негативным мыслям и сокрушить их. Моя цель для вас, как и для любого человека, с которым я работаю, — это не только достижение быстрого и существенного изменения мыслей и чувств, но и длительная перемена, а также возможность в будущем бороться с болезненными скачками настроения.

Изучите свой ежедневник настроения и выберите одну негативную мысль, над которой будете работать в первую очередь. Запишите выбранную вами негативную мысль в центр двух пустых кругов исцеления в конце этой главы. Обязательно определите когнитивные искажения, которые присущи выбранной вами мысли.

Помните, что стрелочки — это пути для побега из круга, в котором вы оказались заперты. Для выхода мы будем пользоваться техниками из главы 33, которые я обобщенно назвал «Пятьдесят способов исправить мышление». Прочитайте этот список и впишите техники, показавшиеся вам эффективными, в ячейки, к которым ведут стрелочки из центра круга.

Если вы запишете в каждую ячейку по одному методу, у вас будет шестнадцать инструментов, которые помогут вам бросить вызов и сокрушить негативную мысль, записанную в центре круга.

Первые три техники используются всегда, поэтому они уже записаны. Если вам понадобится больше методов — не переживайте: второй круг исцеления нужен именно для этого. Вы можете также заполнить и его, и так вам хватит места на тридцать два инструмента. Хотя иногда требуется всего один или два метода, лучше вписать в круг исцеления как можно больше техник, потому что предсказать, какая поможет именно вам, заранее невозможно.

Наверняка все техники вам не понадобятся, но, согласитесь, приятно знать, что есть достаточный запас оружия для борьбы. Если вы страдаете от подавленности, тревоги и неуверенности уже давно, как и большинство людей, то наверняка знаете, что меняться очень непросто. Поэтому, надеюсь, вы испытаете радость от мысли о том, сколько интересных и мощных инструментов появилось в вашем распоряжении для борьбы с искаженными мыслями, которые делают вас несчастными.

Если вы не знаете, какие техники выбрать, не переживайте. После того как вы определите когнитивные искажения для выбранной негативной мысли, можете воспользоваться подсказкой из главы 5, чтобы подобрать конкретные техники. Если у вашей мысли оказалось много искажений, то список будет по-настоящему длинным. В следующем разделе я подробнее расскажу о том, какие именно техники и как могут помочь в отношении конкретных искажений.

После того как вы выберете десять-пятнадцать техник и запишете их в ячейки вокруг круга исцеления, попробуйте применить их по одной. Дерзайте! Увидим, получится ли у вас придумать позитивную мысль, которая будет отвечать необходимому и достаточно условиям для эмоциональной перемены. Напомню их:

1. Позитивная мысль истинна на 100 %.
2. Позитивная мысль вызывает значительное снижение вашей убежденности в негативной мысли, которая вас расстраивает.

Когда вы определите на сто процентов правдивые позитивные мысли, запишите их в соответствующую колонку в вашем ежедневнике настроения. После этого вы можете заново оценить, насколько сильно вы верите в каждую негативную мысль. Иногда позитивная мысль снижает вашу веру в негативную практически до нуля. А иногда нет, но даже такая перемена дает свои плоды.

Если ваша позитивная мысль не является истинной или недостаточно сильно снижает вашу веру в негативную, то она вам не поможет. Что делать в этом случае?

Просто переходите к следующей технике в круге исцеления и пробуйте снова. Помните, что позитивная мысль не будет эффективной, если это полуправда. Полуправда и логические объяснения редко помогают в подобных ситуациях, а то и вообще

никогда. Помните, что *TEAM-КПТ* основана на цитате из Библии: «Истина сделает вас свободными».

Важный момент

После того как заполните ежедневник настроения, выберите негативную мысль, над которой хотите поработать в первую очередь, и запишите ее в центр круга исцеления.

Затем изучите список «Пятьдесят способов исправить мышление» и выберите минимум десять-пятнадцать техник, которые вы можете использовать, чтобы сокрушить негативную мысль в центре круга. Запишите названия техник в пустые ячейки на концах стрелочек.

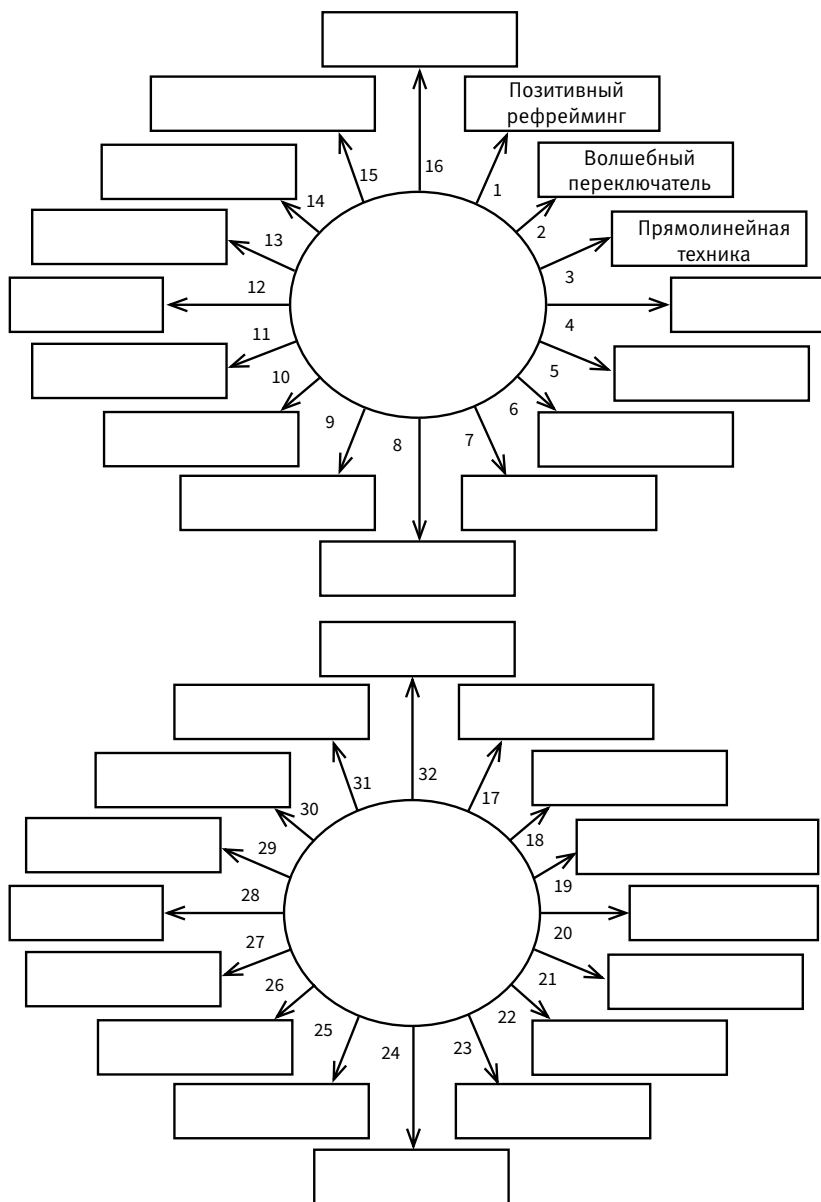
Каждый метод создан для того, чтобы помочь вам придумать позитивную мысль, которую вы сможете использовать для борьбы с негативной. Отметьте, насколько сильно вы верите в позитивную мысль по шкале от 0 («совсем нет») до 100 («полностью»).

Затем отметьте, насколько сильно вы верите в негативную мысль. Если позитивная мысль — истинна на 100 % и ведет к тому, что ваша убежденность в негативной мысли резко падает, то ваши негативные чувства тоже моментально ослабнут.

Если позитивная мысль не снижает вашу веру в негативную настолько сильно, то переходите к следующей технике, которую вы записали в круг. Не забывайте: наш главный принцип — ошибаться не страшно, страшно стоять на месте!

Вы можете придумывать позитивные мысли настолько часто, насколько вам это нужно, до тех пор, пока не сокрушите негативную. Когда вы найдете рабочую методику, то, скорее всего, сможете применить ее и для работы с остальными негативными мыслями, которые вы перечислили в ежедневнике настроения. В будущих главах я расскажу вам об этом подробнее.

Ну что, вы готовы? Начинаем наш великий побег!

Ваши круги исцеления*

* Copyright © 2004 by David D. Burns, MD.

Раздел II

Как сокрушить искаженные мысли

12 | ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО

Мужчина по имени Сол излечился от многолетней депрессии после всего лишь двенадцати ТЕАМ-КПТ-сеансов. Он впал в эйфорию и сказал себе:

Это невероятно. Я, оказывается, не неудачник! Мои проблемы наконец-то решены. Я больше никогда не окажусь в депрессии!

Три недели спустя Сол поссорился с женой и пошел спать очень угрюмый, расстроенный, злой и удрученный. Когда он проснулся на следующее утро в сильнейшей подавленности, Сол сказал себе:

Улучшение состояния было слишком. Терапия не работает. Я абсолютное ничтожество. Я буду несчастным всю свою жизнь!

Как видите, причины состояния Сола кроются в **мышлении вида «все или ничего»**, которое является проявлением одного из самых распространенных когнитивных искажений. С таким типом искажения вы обычно думаете о себе или об окружающем мире в черно-белом цвете, мыслите абсолютами — все или ничего.

Есть две противоположные формы этого (или любого другого) искажения.

- **Позитивное мышление «все или ничего».** В этом искажении доминирует переменная «все» из нашего уравнения. Вы говорите себе, что если все хорошо, то вы победитель. И все вокруг всегда будет просто замечательно. Такой тип мышления ярко проявился, когда Сол сказал себе: «Мои проблемы наконец-то решены! Я больше никогда не окажусь в депрессии!»
- **Негативное мышление «все или ничего».** В этом искажении доминирует переменная «ничего» из нашего уравнения.

Вы говорите себе, что если не все хорошо, то вы неудачник и полный ноль. Такой тип мышления ярко проявился, когда Сол сказал себе: «Терапия не работает. Я абсолютное ничтожество».

Пожалуйста, напишите короткое пояснение о том, почему мысль Сола, когда он исцелился, представляет собой классический пример позитивного мышления «все или ничего»:

А теперь объясните, почему мысль Сола, когда через несколько недель у него случился рецидив депрессии, это классический пример негативного мышления «все или ничего»:

Мой ответ

Возможно, это слишком очевидно. Когда Сол внезапно исцелился, он сфокусировался на переменной «все», решив, что теперь будет вечно счастлив. Хотя эти ожидания не имеют ничего общего с действительностью, потому что никто не бывает счастлив постоянно.

Когда Сол проснулся и понял, что снова в депрессии, он тут же переместился к переменной «ничего», думая, что он полное ничтожество, а терапия вообще не работает. Такие полярные мысли, конечно, не соответствуют реальности, потому что у Сола есть много слабых и сильных сторон, как и у всех остальных. Более того, его лечение было невероятно эффективным. Вот только излечение не гарантировало вечного блаженства.

Как видите, оба типа мышления («все» и «ничего») могут вызывать проблемы. Негативный вариант мышления пробуждает следующие чувства:

- подавленность, отчаяние, безнадежность;
- тревогу и панику;
- стыд и вину;
- чувство неполноценности, неадекватности и никчемности.

Позитивный вариант мышления «все или ничего» ведет:

- к одержимости;
- к нарциссизму;
- к проблемам в отношениях;
- к злости и насилию;
- к вредным привычкам и зависимостям.

Иногда бывает сложно избегать такого мышления. Попасть под влияние этого искажения, даже не заметив этого, куда проще.

А теперь давайте вернемся к негативным мыслям, которые вы записали в ежедневнике настроения во время работы над главой 10. Сможете ли вы заметить все проявления этого искажения в ваших негативных мыслях, включая ту, которую вы выбрали для круга исцеления? Если это так, то запишите эту негативную мысль ниже:

А теперь приведите краткое пояснение: почему эта мысль может быть нереалистичной. Другими словами, запишите, почему мышление «все или ничего» не отражает объективную реальность:

Теперь вы видите, как мышление «все или ничего» может подлить масла в огонь негативных мыслей? Сможете разобраться, почему ваше мышление «все или ничего» нереалистично?

Позитивный рефрейминг

Перед тем как мы погрузимся в борьбу с проявлениями этого мышления у вас, сделайте глубокий вдох и спросите себя, точно ли вы хотите этим заниматься.

Как вы уже знаете, от подобного мышления, скорее всего, есть определенная выгода. А еще, возможно, это отражение чего-то очень правильного и позитивного о вас и ваших ценностях. Вы понимаете, почему?

Подумайте об этом немного, а потом читайте дальше.

Ну, во-первых, мышление «все или ничего» делает жизнь полной взлетов и падений. Когда все идет хорошо, вы начинаете ощущать себя «победителем», у вас повышается настроение. Это шикарно.

А если вы терпите неудачу, то думаете о себе как о полном неудачнике. Конечно, это больно, но зато ваши сильные негативные чувства могут натолкнуть вас на мысль, почему вы вообще потерпели неудачу, — и в следующий раз вы решите, что будете стараться лучше. Это точно *хорошо* — и абсолютно реально.

Кроме того, такое мышление лежит в основе перфекционизма, у которого есть свои плюсы. Он показывает, что у вас высокие стандарты, что вас действительно волнует ваша работа и что вы не будете соглашаться на «посредственность» и «второй сорт». Люди, которые не сдались, вроде Эйнштейна, Эдисона и многих других, изменили мир. Этот список можно расширить, но, я думаю, общую идею вы поняли.

Мы цепляемся за когнитивные искажения по той же причине, по которой держимся за негативные чувства и мысли. Это выражение наших глубинных ценностей, а еще они приносят нам пользу.

Поэтому я хочу спросить у вас: зачем отказываться от всех плюсов и выгод подобного мышления? Если вы этого не хотите, я вас понимаю. Когда я был младше, то сидел на крючке перфекционизма и ни за что не хотел от него отказываться.

Но если вы *хотите* уменьшить интенсивность этого искажения, следующая техника — отличный первый шаг.

Рассуждение в полутонах

Если вы заглянете в подсказку в главе 5, то увидите множество техник, которые могут вам помочь. Но действительно простое решение называется **«рассуждение в полутонах»**. Вы избегаете радикальных, черно-белых суждений и стараетесь посмотреть на все более реалистично, учитывая полутона от 0 до 100 %. Это легкий способ работы с переменными «все» и «ничего».

Например, когда Сол оправится от депрессии, он может сам себе сказать:

Слушай, это круто. Мне так хорошо. Я не чувствую себя ничтожеством! Да, у меня много минусов, но сильные стороны тоже есть. Уверен, в какой-то момент я опять провалюсь в черную дыру неуверенности, потому что никто не может быть постоянно счастлив, но я знаю техники, которые помогут справиться с негативными чувствами и мыслями, если они вернутся.

А когда ему на дороге жизни попадется ухаб, как бывает со всеми, Сол может подумать вот что:

Ух, как же мне опять погано. Врач предупреждал, что так и будет. И чего я так расстроился? Пусть вчера мы с женой поругались. Почти все пары периодически ругаются, так что, думаю, если мы все обсудим, то нам обоим станет легче.

Вам удалось заметить, как полутона в этих мыслях помогают избежать экстремальных взлетов и падений, свойственных черно-белому мышлению Сола?

Все или ничего — это практически всегда искажение, потому что наш мир по большей части такими терминами описать невозможно. Например, сказали бы вы, что это лучшая книга в мире? Может, лучше Шекспира или Библии? Я сомневаюсь!

Ладно, но если это не лучшая книга в мире, значит, это просто мусор? Ноль без палочки? Должен признаться, я, конечно, иногда чувствую что-то подобное, но не думаю, что на самом деле так плохо пишу!

Мысли об этой книге в формате «все или ничего» не соответствуют действительности. Думая так, я бы мог воздвигнуть себе очень крепкий творческий барьер. Я бы ощутил значительное напряжение из-за необходимости писать «идеально» и придумывать что-то еще более невероятное. Но я не умею писать «идеально» и «невероятно». Так что если бы я поддался такому типу мышления, то, скорее всего, оказался бы в творческом кризисе.

Один раз это произошло. Я должен был переписать свою первую книгу. Мне пришел договор и аванс от издателя, а мой редактор, Мария, сказала, что книгу нужно переделать. Ей (и совершенно справедливо) она казалась «скучной», Мария требовала, чтобы я сделал из нее бестселлер.

Я десять дней просидел за столом и не написал ни слова! Наконец, я записал ту негативную мысль, которая меня напрягала: «Я не знаю, как написать бестселлер. Мария во мне разочаруется».

В этот момент я понял, что страдаю от искажения «все или ничего», и решил, что лучше буду думать о ситуации так: «Я не знаю, как написать бестселлер, и это вообще не моя работа. Мой издатель поможет с освещением книги в прессе. Моя работа — говорить с читателями так же, как я говорю с пациентами. Это я точно могу сделать. И это может оказаться очень полезным для тех, кто страдает от депрессивного состояния. Книга для этого не обязана быть бестселлером».

Я тут же ощутил мощный прилив творческой энергии, и в итоге переписывать книгу оказалось очень легко и весело!

Если вы подумаете о чем-либо в мире, о любом человеческом качестве, то осознаете, что описать его «черно-белыми» терминами не получится. Например, подумайте про свой IQ или физическую силу. Наверное, вы не такой умный, как Эйнштейн, но однозначно во многом разбираетесь. Скорее всего, вы не настолько сильны, как олимпийский тяжеловес, но все-таки обладаете определенной мощью.

Я вот совершенно ужасно пою, точно хуже многих, хотя и лучше, чем собака, которую я однажды видел по телевизору. Собака

очень искренне и воодушевленно выла, пока ее хозяин играл на пианино. А песенки, которые я сам придумываю и напеваю, очень нравятся нашей новой кошке Мисти!

Вот одна из таких песенок, которую я обычно пою своим кошмарным голосом:

Мисс Мисти! О Мисс Мисти!

Ты такая милашка.

Во всем Лос-Анджелесе

Таких нет.

Твой шелковый черных мех

И желто-зеленые глазки,

Ты самая красивая в мире!

Красивее, чем небеса.

Ты милее всех!

Я люблю твой мех!



Дэвид и Мисс Мисти
перед воскресной прогулкой

Мисс Мисти в восторге!

Все мы находимся где-то между 0 и 100 %. Никто из нас не ноль, никто не идеал.

Есть в нашей жизни что-то положительное — например, открытия в медицине, новые данные о происхождении Вселенной или примеры проявления милосердия. Есть и ужасные, негативные явления.

Но большинство событий находится где-то между двух экстремальных величин.

Так что если вы хотите оценивать себя и мир более реалистично, попробуйте рассуждать в полутонах. По сравнению с ярким мышлением «все или ничего» этот вариант может показаться блеклым, но, как только вы научитесь видеть полутона, мир вдруг заиграет куда более яркими красками.

А теперь у меня для вас последнее упражнение. Выделите себе минутку и попробуйте перефразировать ваши мысли с искажением «все или ничего» так, как если бы вы рассуждали в полутонах. Постарайтесь, чтобы ваши формулировки стали более точными, оказавшись между понятиями «все» или «ничего».

Я не смогу оценить ваши новые формулировки или предсказать, насколько эффективной будет для вас эта техника, но попробовать выполнить ее — это отличная тренировка на будущее. Я покажу вам множество вариантов того, как сокрушить любую негативную мысль, так что не переживайте, если вдруг этот метод не помог. У вас огромный выбор техник!

13 | ОБОБЩЕНИЕ

Молодая успешная девушка Ариелла впала в депрессию, когда ее парень Алан спустя два года после знакомства внезапно порвал отношения с ней. Она подумала, что это из-за того, что она слишком давила на него и пыталась контролировать.

Алан и Ариелла планировали съездить куда-нибудь на выходные, и Ариелла расписала их дни поминутно, чтобы они успели сделать все, что хотели. Алан сказал, что предпочел бы просто сесть в машину и поехать куда глаза глядят. Разговор вылился в ссору, взрыв и — как итог — в болезненное расставание, которое разбило Ариелле сердце.

Она напонила себе, что все ее романтические отношения в итоге заканчивались одинаковыми конфликтами. Ариелла сделала следующий вывод: любить ее невозможно, она проклята, ее всегда будут отвергать, она останется одинокой.

Это классический пример **обобщения**. Ариелла обобщает негативное событие — разрыв со своим парнем — до размеров своей личности и начинает думать, что «ее невозможно полюбить». Помимо прочего, Ариелла обобщает негативное событие здесь и сейчас до своего будущего и утверждает, что будет одинока вечно.

У обобщения тоже есть два варианта — позитивный и негативный.

- **Негативное обобщение.** Вы обобщаете одно негативное событие до бесконечной череды поражений, пользуясь словами *всегда* или *никогда*. Или же вы обобщаете свой недостаток или неудачу до размеров собственной личности, говоря себе, что из-за того, что у вас не получилось что-то конкретное, вы просто неудачник.
- **Позитивное обобщение.** Вы обобщаете одно позитивное событие до бесконечной череды успешных событий и говорите себе, что *всегда* будете на коне. Вы начинаете считать

себя «победителем» или невероятно достойным человеком просто потому, что у вас получилось что-то конкретное или вы достигли какой-то цели.

Как и предыдущее искажение, обобщение сильно распространено. Вы заметили это искажение в какой-нибудь из тех негативных мыслей, которые записали в свой ежедневник настроения? Если да, то я попрошу вас поработать над этой мыслью чуть позже в этой же главе.

Негативное и позитивное обобщение могут стать проблемой. Наверняка вы понимаете, почему негативный вариант провоцирует проблемы, а вот с позитивным эта мысль уже не настолько очевидна. Идеальной иллюстрацией неприятностей, к которым может привести позитивное обобщение, может послужить азарт игроков.

Азартные игроки часто говорят себе, что у них «победная серия», после того как выиграют пару раз в блэкджек или покер. Это кажется им великим достижением, но если они действительно поверят в то, что говорят сами себе, то в итоге могут отправиться домой, потеряв гораздо больше! Позитивное обобщение может быть очень заманчивым, потому что приводит к ментальному возбуждению.

Но вернемся к Ариелле. Она говорит себе, что раз уж все романтические отношения в прошлом развалились, то и любые попытки построить их в будущем тоже ни к чему не приведут.

Правы ли Ариелла в своих мыслях? Согласны ли вы, что это обобщение? Запишите свои мысли перед тем, как продолжить читать.

Мой ответ

В ход мыслей Ариеллы закралась одна ошибка. Миллионы людей в мире состоят в браке. Но прежде, чем эти люди связали себя узами, сколько отношений для них закончилось разрывом? Все!

Так что мысль о том, что люди, чьи отношения в прошлом сложились, обречены на одиночество и постоянные отказы в будущем, едва ли справедлива.

Но обобщение могло закрасться в мысли Ариеллы не только здесь. Она говорит себе, что ее невозможно полюбить. Узнаете классический пример обобщения? Запишите свои мысли, а потом читайте дальше.

Мой ответ

Когда Ариелла говорит, что ее невозможно полюбить, она переходит от оценки конкретного события к своей личности в целом. Она теряется в абстрактных понятиях.

У Ариеллы есть множество сильных и слабых сторон, но ее личность нельзя описать только по одному проявлению. Как и личность любого из нас.

Ариелла — харизматичная и привлекательная молодая женщина, эксперт в своей профессиональной области. Коллеги и друзья ее просто обожают. Но в то же время стремление к лидерству и энтузиазм может кого-то от нее отталкивать. Иногда наши самые сильные стороны являются одновременно и самыми слабыми. Но значит ли это, что Ариеллу нельзя полюбить или что она не обладает никакими достоинствами?

Однажды Ариелла встретит классного парня, который ей подойдет. Но на дороге жизни будут встречаться ухабы — всех нас периодически отвергают, и это бывает очень больно. Честно говоря, меня тоже несколько раз очень болезненно отвергали, даже скажу прямо — отшивали. Но причина нашей боли чаще всего вовсе не в отказе или критике, которую мы слышим, а в том, как искажено мы на них реагируем.

Какой лучший способ справиться с обобщением?

Позитивный рефрейминг

Каждый раз, когда вам нужно сокрушить негативную мысль, я предлагаю начинать с **позитивного рефрейминга**. Эта техника поможет убрать сопротивление, которое не дает вам отпустить негативные мысли и чувства.

Чтобы на примере показать, как это работает, давайте сосредоточимся на мысли Ариеллы «Меня невозможно любить». Задайте себе два вопроса.

1. Какие плюсы или выгоды есть в этой мысли?
2. Что эта мысль демонстрирует позитивного и прекрасного в отношении Ариеллы и ее глубинных ценностей?

Посмотрим, получится ли у вас подобрать как минимум пять преимуществ.

Когда закончите, продолжайте читать — я расскажу, какие плюсы придумали мы.

Мой ответ

Вот что придумали мы с Ариеллой.

1. Это болезненная мысль, но она помогает мне осознать, почему меня отвергли.
2. Эта мысль показывает, что я готова брать на себя ответственность за свои недостатки, вместо того чтобы во всем винить своего парня.
3. Она защищает меня от разочарований в будущем. Если я скажу себе, что меня невозможно любить, то не буду ни на что рассчитывать, а значит, не разочаруюсь.

4. Эта мысль показывает, что у меня высокие стандарты. Именно они мотивировали меня добиваться высоких целей и помогли мне вырасти личностно.

5. Эта мысль показывает, что я скромная, а не высокомерная.

6. Мысль довольно реалистична, ведь у меня много минусов. В конце концов, меня правда бросили несколько парней.

7. Эта мысль дает мне право на какое-то время перестать искать отношений, которые отнимают время, расстраивают и выматывают.

8. Эта мысль показывает, что я способна к рефлексии, что я смелая и готова изучать свои недостатки, чтобы дальше развиваться как личность и стать более привлекательной.

9. Эта мысль меня очень печалит. Когда тебя бросили, печалиться вполне нормально.

10. Эта мысль снижает шансы на то, что я разозлюсь и буду думать о минусах своего парня. Я в какой-то степени защищаю его и приятные воспоминания о наших отношениях.

Как только мы перечислили плюсы негативных мыслей Ариеллы, я спросил ее, зачем ей вообще избавляться от мысли о том, что ее невозможно любить.

Такой подход — важнейший ключ к быстрому исцелению, с которым я постоянно сталкиваюсь в ходе работы с ТЕАМ-КПТ. Вместо того чтобы пытаться подтолкнуть моих пациентов к изменениям, я прошу их убедить *меня* работать с ними. И в большинстве случаев им это удается!

Ариелла настояла на том, что, несмотря на все плюсы, она *хочет* уменьшить свою веру в эту негативную мысль, если это возможно. Ей надоело тревожиться, чувствовать себя никчемной, виноватой, безнадёжной, неподходящей, потерянной и находиться в депрессивном состоянии. А еще ей не хотелось отказываться от своей мечты однажды оказаться в доверительных и длительных отношениях.

Теперь я покажу вам, какие конкретно техники смогли ей помочь.

Будьте конкретными

Существует множество техник для борьбы с обобщением, но одна из лучших называется «**Будьте конкретными**». Когда вы используете эту технику, облака абстрактных понятий рассеиваются, и вы сосредотачиваетесь на своих *конкретных* недостатках, ошибках и недочетах. Как только вы найдете конкретную ошибку или недостаток, вы можете принять ее, скорректировать — или сделать и то и другое. При использовании этой техники иногда бывает полезно точно так же проанализировать и свои сильные стороны.

Например, вместо того чтобы говорить себе, что ее невозможно полюбить, Ариелла могла бы спросить себя: «Что из моих поступков приводит к проблемам в отношениях? И как я могу расти и развиваться, чтобы в будущем мои отношения стали более доверительными?»

По мере изучения этого вопроса мы пришли к выводу, что она совершает во всех своих отношениях — и с парнями, и с друзьями — одну и ту же серьезную ошибку. Ариелла полагала, что если она запланировала что-то сделать, то вторая сторона должна захотеть делать то же. А потом девушка разочаровывалась и чувствовала себя преданной, когда друг или парень в последнюю минуту шел на попятную.

Ариелла не привыкла спрашивать у других людей, что они думают о ее планах, и, скорее всего, не всегда осознавала, что ее друзья или парни чувствуют по этому поводу. Но эту проблему можно решить. Это не фатальный недостаток, из-за которого человека нельзя полюбить.

В качестве части решения Ариелла решила чаще спрашивать окружающих о том, есть ли у них какие-то негативные чувства или сомнения по поводу ее планов. Это **техника** опроса, и она довольно проста. Вы просто уточняете у других людей, что они чувствуют, а не пытаетесь прочитать их мысли.

Техника опроса помогла Ариелле не только в этом. Девушка говорила себе, что ее не любят, потому что она слишком давит. А еще Ариелла предполагала, что к ней все относится одинаково. Я предложил ей пообщаться с несколькими друзьями и коллегами и поинтересоваться, не кажется ли им, что она много давит

и пытается всех контролировать, а также выяснить, как вообще они к ней относятся.

Ариелла была приятно удивлена, когда друзья и коллеги стали говорить ей невероятно добрые слова. Никто не считал ее слишком навязчивой или помешанной на контроле. Напротив, все заметили, что она дружелюбный и мягкий человек, все оценили ее энергию и энтузиазм. Ей сказали, что она настоящая искорка, благодаря которой многие из них вдохновились на что-то классное.

Ариелла сказала мне: «Никто не считал, что я требовала слишком много внимания или времени, когда мы проводили время вместе. Люди мне благодарны за то, что я такая, какая есть!»

Принятие других помогло Ариелле принять саму себя. Она сказала, что депрессивные переживания почти сразу же исчезли. Любовь к себе и хорошая самооценка — важнейшие качества для сексуальной привлекательности и для построения отношений, в которых царит любовь.

Ариелла решила изменить свои мысли о расставании вот так.

Негативная мысль	До, %	После, %	Искажения	Позитивные мысли	Вера, %
Меня невозможно полюбить	100	10	ВИН, О, МФ, ИП, Т, П, УВ, ЭР, ДНД, Я, ОС	У меня есть сильные и слабые стороны, как и у всех остальных	100
				В прошлом я нравилась многим парням	100
				Иногда я могу слишком давить, но у меня есть и много позитивных качеств, которые люди ценят и любят	100
				В море полно другой рыбы!	100

Как видите, вера Ариеллы в негативную мысль опустилась до 10 %, к чему девушка и стремилась. Вчера я случайно встретился с Ариеллой, мы не виделись несколько месяцев. Было любопытно узнать, как у нее идут дела, и выяснить, помогла ли ей наша совместная работа.

Мне было очень приятно слышать ее новости. У Ариеллы был новый парень, и их отношения стали полной противоположностью предыдущим. Он ухаживал за ней с таким рвением, что Ариелла теряла интерес, а сам парень приходил в отчаяние. Как оказалось, к ней были равнодушны еще несколько парней и ей нужна была помощь, чтобы разобраться, что делать.

Неплохо для той, кого «невозможно любить»! Вот и обобщение!

Другие техники

С обобщением могут помочь и другие техники. Например, **семантический метод** — довольно простой, но тоже эффективный. Предположим, что случилось нечто плохое и вы говорите себе, что так *всегда* бывает. Или думаете, что у вас *никогда* не получится. Такой тип обобщения может расстроить вас, заставить чувствовать себя обреченно.

Вместо этого попробуйте сказать себе, что так случается *иногда*. Другими словами, просто снизьте эмоциональную окраску вашей речи. В некоторых случаях этого хватает, чтобы лишить напряженности негативную мысль, которая вас расстраивает.

Другой пример. Скажем, вы в депрессивном настроении, ощущаете себя никчемным, а жизнь — бессмысленной, потому что говорите себе: «Я ущербный/ущербная». Это классическое обобщение, причем очень характерное для депрессии.

Вот некоторые техники, которые помогут бросить вызов этой мысли.

Техники борьбы с мыслью о собственной ущербности

Техника	«Я ущербный»: вопросы, которые вы можете себе задать
Позитивный рефрейминг	Что эта мысль демонстрирует прекрасного и важного обо мне и моих глубинных ценностях? Например, она показывает, что у меня высокие стандарты и что я честно признаю свои недостатки. А какие плюсы есть в том, чтобы говорить себе, что я ущербный? Возможно, мои высокие стандарты иногда мотивируют меня стараться изо всех сил?

Окончание таблицы «Техники борьбы с мыслью о собственной ущербности»

Техника	«Я ущербный»: вопросы, которые вы можете себе задать
Будьте конкретными	Могу ли я сосредоточиться на конкретной ошибке, вместо того чтобы считать себя полностью ущербным?
Техника двойных стандартов	Что бы я сказал близкому другу, который чувствует себя ущербным из-за неудачи или болезненной ситуации? Сказал бы я ему, что он на самом деле ущербный? Если нет, то почему?
Изучение свидетельств	Какие у меня сильные стороны? А какие слабые? Неужели во мне <i>все</i> дефективно? Я что, <i>всегда</i> ошибаюсь и поступаю не лучшим образом?
Семантический метод	Могу ли я снизить эмоциональную окраску речи? Например, называть себя не «ущербным человеком», а «человеком с недостатками»?
Парадокс принятия	Могу ли я принять тот факт, что у меня есть минусы и недостатки, не ненавидя себя?
Давайте договоримся о терминах	Какого человека называют ущербным? Того, кто иногда ошибается, или того, кто ошибается все время? Если иногда, то мы все ущербные. А если все время, то ущербных нет. Мы все в одной лодке!
Анализ эффективности затрат	Я могу перечислить плюсы и минусы мысли «Я ущербный». Как эта мысль мне помогает? Как вредит? Чего больше, плюсов или минусов?
Самораскрытие / техника опроса	Я могу сказать друзьям и коллегам, что иногда, ошибаясь, я чувствую себя ущербным, и поинтересоваться, испытывают ли они похожие чувства. Еще я могу спросить их, осуждают ли они меня или презирают, когда я совершаю ошибки

Теперь, когда вы знаете, как можно бороться с обобщением, просмотрите свой список негативных мыслей из ежедневника настроения. Может быть, в каких-то из них есть это искажение? Выберите одну негативную мысль и запишите ниже:

Теперь, когда вы записали эту мысль, попробуйте объяснить, *почему* это обобщение. Например, вы можете обобщать один недостаток или неудачный опыт до размеров своей личности, считая, что вы «неудачник», «ничтожество» или «плохой человек».

Или обобщать конкретную проблему в настоящем времени до всего, что будет происходить в будущем, считая, что вы *всегда* будете ошибаться, вас *всегда* будут отвергать и это *никогда* не изменится.

Запишите свои соображения:

А теперь давайте посмотрим, получится ли у вас сокрушить эту негативную мысль с помощью одной из техник, о которых вы прочли в этой главе. Запишите позитивную мысль ниже. Помните, что она должна быть истинной на 100 %. И при этом сокрушать вашу веру в мысль негативную.

Что делать, если у вас не получилось сокрушить негативную мысль? Как быть, если вы верите в нее ничуть не меньше?

Прошу вас не волноваться — я уже рассказывал почему. Если помните, большинство негативных мыслей включают в себя не только обобщение, но и множество других когнитивных искажений. Вообще-то, мысль Ариеллы («Меня невозможно полюбить») включала в себя все десять типов искажений. И для каждого из

них у нас есть еще множество дополнительных техник. Когда один метод не работает, не стоит отчаиваться — нужно попробовать следующий, и так снова и снова, пока вы не найдете тот, который *будет* эффективным для вас.

14 | МЫСЛЕННАЯ ФИЛЬТРАЦИЯ И ИГНОРИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО

После моего выступления на утреннем ток-шоу в Цинциннати ведущий отвел меня в сторону и спросил, не смогу ли я помочь ему. Он объяснил, что после каждого шоу получает несколько сотен электронных писем от зрителей, по большей части хвалебных. Но иногда ему пишут критику. И вместо того чтобы радоваться положительным отзывам, он часами переживает над одним негативным письмом и чувствует себя несчастным.

Это пример классической **мысленной фильтрации**: вы сосредотачиваетесь на негативе и игнорируете позитивное. У этого когнитивного искажения тоже есть позитивная и негативная формы.

- **Позитивная мысленная фильтрация.** Вы думаете только о позитивном и отфильтровываете или игнорируете негатив. Такой тип мысленной фильтрации обычно вызывает «романтическую интоксикацию». Например, если вам понравился какой-то человек, вы можете думать только о его положительных качествах и в итоге начнете считать его исключительной личностью. Но, узнав его поближе, вы начнете замечать недостатки и ужасаться.
- **Негативная мысленная фильтрация.** Вы думаете только о негативном и отфильтровываете или игнорируете позитив. Согласитесь, так бывает. Вы думаете о недостатках в своей внешности или характере, переживаете из-за выпадения волос или сильного потоотделения или, может быть, другого минуса — и делаете вывод, что вы ущербны или что другим вы совсем не нравитесь? Все это примеры негативной мысленной фильтрации.

Негативная мысленная фильтрация обычно идет рука об руку с **игнорированием позитивного**, когда вы настаиваете на том, что ваши хорошие качества или плюсы не считаются.

Вы когда-нибудь игнорируете комплименты? Например, если подруга говорит вам, что вы отлично выглядите или что ей понравилось ваше выступление, вы говорите себе: «Она так не думает, это просто из вежливости». Это классические примеры игнорирования позитивного.

Противоположность этого искажения называется **игнорированием негативного** — вы настаиваете на том, что ваши или чьи-то другие плохие качества не в счет.

Вы когда-нибудь спорили с тем, кто вас критикует, вместо того чтобы попытаться увидеть в его словах правду? Может быть, вы срывались на кого-то в сложный момент, а потом говорили себе, что «совсем не это хотели сказать» или что «вы не такой человек»? Это примеры игнорирования негативного. Вы отрицаете свои минусы, чтобы сохранить неизменно позитивное представление о себе.

Позитивная ментальная фильтрация и игнорирование негативного ведут к вредным привычкам и зависимостям. Например, если вы хотите похудеть, то, возможно, говорите себе: «Я съем маленький кусочек торта! Маленький кусочек не навредит!»

Звучит чудесно, но сколько раз вы себе такое говорили? И сколько раз действительно останавливались на одном кусочке? Если игнорировать негативное, вы можете питаться одними тортами!

Позитивные искажения несут удовлетворение. Поэтому бороться с ними сложнее, ведь они заставляют нас чувствовать себя лучше. Негативный вариант этого искажения, напротив, приносит нам боль.

В начале книги вы уже видели грустный пример боли, которую вызвала мысленная фильтрация и игнорирование позитивного. Помните Фрэнка, плотника, который говорил себе, что его жизнь ничего не значит, а его упорный многолетний труд не считается?

Мысленная фильтрация и игнорирование позитивного могут вести к депрессии, которую нередко люди начинают испытывать с возрастом. Вы можете заикливаться:

- на том, что хотели сделать, но не сделали;
- на том, куда мечтали поехать, но так и не добрались;

- на прекрасном любящем партнере, которого не встретили;
- на значимой и несущей удовлетворение карьере, которую вы не построили;
- на целях, которые вы не выполнили, и на мечтах, которые не сбылись.

Повторюсь — не старение заставляет вас грустить, а искаженные мысли. Чего бы вы ни добились, мысленная фильтрация и игнорирование позитивного могут расстроить вас в любом возрасте.

Например, я читал легенду о древнем фараоне, который был богатейшим человеком в мире. После его смерти родственники и приближенные собрались, чтобы огласить завещание, желая узнать, какие богатства и земли унаследовали.

Завещание было написано на свитке папируса невероятной толщины. Но когда его открыли, оказалось, что, кроме первой строчки, он совершенно пуст. В самом верху фараон написал одно предложение: «За всю жизнь я был счастлив лишь семь дней».

Отмечайте позитивное

Как лучше всего побороть мысленную фильтрацию и игнорирование позитивного? Есть простое решение — начните **отмечать позитивное**.

Например, вместо того чтобы сосредоточиваться на том, чего вы не достигли и чем не насладились, подумайте о том, чему вам *удалось* порадоваться, о людях, которых вы *любите*, и о целях, которых вы *достигли*.

Мы все были бы несчастны, если бы постоянно думали о том, чего не добились. Например, я слишком стар, чтобы полететь в космос, а еще меня не возьмут в баскетбольную лигу, потому что игрок из меня в лучшем случае посредственный. А еще я не могу полететь в Париж на частном самолете, чтобы поужинать в компании со звездами, потому что у меня нет самолета, да и звезд я не знаю!

Список того, что недоступно мне или вам, бесконечен. И что?

Подумайте о том, что вы можете делать, делаете или делали! И отдайте себе должное! Когда я думаю о том, что *делаю*, меня это радует! Например, сегодня я рано встал, сварил себе большую

чашку кофе, покормив кошек, и начал редактировать одну из глав этой книги.

Потом я записал подводку к воскресному подкасту и занялся разбором почты. Мне приходит множество писем, среди которых встречаются хорошие вопросы от вдумчивых поклонников. Я стараюсь отвечать как можно больше, хотя переписываться со всеми просто физически невозможно.

Потом, несмотря на усталость, я пошел на пробежку. После этого я приготовил обед и посмотрел новости, которые меня немного напрягли, а теперь опять взялся за редактирование.

А вечером я буду проводить тренинг по психотерапии. Моя дорогая коллега, доктор Джилл Левитт, будет работать вместе со мной.

Я уверен, что это будет невероятно результативно! Я люблю преподавать в Стэнфорде, пусть это и не оплачивается. Настоящей платой я считаю радость, которую испытываю, занимаясь этим.

Слушайте, а неплохо! Этот список меня порадовал.

Отмечать позитивное — это простая техника, которая порой может послужить противоядием от мысленной фильтрации и игнорирования позитивного.

Техника двойных стандартов

Какие еще техники можно взять на вооружение для борьбы с мысленной фильтрацией и игнорированием позитивного? Инструментов великое множество, но один из лучших — **техника двойных стандартов**. Научиться ей очень легко.

Несколько лет назад коллега спросил меня, смогу ли я проконсультировать его близкую подругу, 45-летнюю Габриэллу, которая работала администратором в университете. Ее положили в больницу для уточнения диагноза в связи с новообразованием в малом тазу, которое гинеколог обнаружил на плановом осмотре.

К сожалению, биопсия показала рак яичников в запущенной форме. Лечения на тот момент не существовало. Габриэлла узнала, что жить ей осталось около двух лет. Она почувствовала крайнюю подавленность, вину, растерянность и тревогу. Все это можно понять.

Коллега сказал мне, что Габриэлла всегда помогала другим людям, например студентам с исследовательскими проектами и заявками на гранты. Она никогда не была замужем, но у нее было трое немощных близких. Они жили все вместе в большом доме в Редвуд-Сити, штат Калифорния.

Вы, как и большинство людей, можете сказать, что тревогу и подавленность Габриэлла ощутила из-за того, что у нее нашли рак. Однако одним из краеугольных камней когнитивной терапии является идея о том, что не сами жизненные события, а лишь наши мысли по их поводу ведут к депрессивным и тревожным переживаниям. Как же это возможно? Если вы узнали, что умрете от рака, разве не само это событие заставляет вас так себя чувствовать? Разве печали и тревоги можно избежать?

Конечно, вы подумали бы, что нельзя. Но давайте разберемся.

Мы познакомились с Габриэлкой, когда я пришел в ее больничную палату. Она рассказала мне о трех негативных мыслях, которые очень сильно влияли на ее состояние в тот момент.

1. Я подвожу родных.
2. Они не выживут без меня.
3. Я сама виновата, что у меня рак.

Она верила в эти мысли на сто процентов. Однако в них крылись искажения — обвинение себя, телепатия, предсказание будущего и эмоциональная рационализация, а также мысленная фильтрация и игнорирование позитивного. Потому что Габриэлла говорила себе, что подводит семью, а все то, что она уже сделала для них, не считается — или этого слишком мало.

Вы видите, что искаженные мысли, а не рак сам по себе, привели ее в отчаяние. Рак никоим образом не мог бы заставить Габриэлку чувствовать себя виноватой или ничего не стоящей.

Помните: негативные чувства *всегда* являются результатом негативных мыслей, а не реальных событий в жизни. Если вы переживаете тревогу или подавленность, ваши мысли практически *всегда* будут искаженными.

Я не мог изменить жизненную ситуацию Габриэллы — она действительно была больна раком, — но я мог помочь ей изменить образ мыслей и чувств.

Габриэлла казалась добрым человеком, и я решил, что стоит начать с техники двойных стандартов. Возможно, вы помните, что эта техника основывается на идее о том, что большинство из нас придерживается двойных стандартов.

Себя мы бессердечно отчитываем. Но если бы похожие проблемы были у кого-то другого, мы, скорее всего, говорили бы с этим человеком в гораздо более сочувственной манере. Когда вы используете технику двойных стандартов, то разговариваете с самим собой так, как говорили бы с действительно близким человеком.

Габриэлла лежала в отдельной палате, но я предложил ей вообразить, что на соседней койке лежит другая женщина, которая очень похожа на нее. Ей тоже 45 лет, у нее тоже немощные родственники, которые живут вместе с ней, и ей тоже поставили диагноз рак яичников.

Я попросил ее поговорить с этой женщиной вслух, точно так же, как она говорила с самой собой. Я сказал:

Скажи ей, что она подводит родных, что они не выживут после ее смерти и что она сама виновата в том, что больна раком.

Повисла долгая тишина, Габриэлла задумалась. А потом ответила: «Я ни за что не сказала бы такое другой женщине, доктор».

Когда я спросил ее, почему, она ответила: «Потому что это неправда!»

Я ответил: «Разве? Ее семья чувствует, что она их подводит! Это факт!»

Габриэлла сказала: «Нет, они так не чувствуют. Они любят ее и грустят из-за ее диагноза. Они благодарны ей за помощь все эти годы. И они точно не считают, что она их подводит. Нет!»

Тогда я спросил Габриэлла, почему она не скажет другой женщине, что ее родные без нее не выживут.

Она ответила: «Потому что это тоже неправда. Она уже так помогла своим родным, что теперь они непременно справятся сами и смогут продолжать жить после ее смерти. Они будут по ней скучать, потому что очень любят, но у них все будет хорошо».

Я поинтересовался, почему она не скажет другой женщине, что та сама виновата в своей болезни, и Габриэлла сказала: «Потому

что это тоже чушь! Мы даже не знаем, в чем причина рака яичников. Даже если бы она захотела, она не смогла бы себя до него довести!»

Я уточнил у Габриэллы, насколько она верит в то, что только что сказала другой женщине, так похожей на нее, и та ответила, что на сто процентов. Тогда я спросил Габриэллу, правдивы ли эти утверждения для нее самой, и она предположила, что да.

Как только Габриэлла это осознала, ее мысли о болезни изменились следующим образом.

Позитивный рефрейминг Габриэллы

Негативные мысли	До, %	После, %	Искажения	Позитивные мысли	Вера, %
1. Я подвожу родных	100	0	ВИН, МФ, ИП, Т, ДНД, ЭР, ОС	Нет, они так не думают. Они любят меня и грустят из-за диагноза, но, скорее всего, благодарны мне за помощь на протяжении всех этих лет. Они не думают, что я их подвожу. Совсем!	100
2. Они не выживут без меня	100	0	П, ИП, ЭР	Мои близкие умеют справляться со многим, у них есть свои ресурсы. Они любят меня и будут скучать, но продолжат жить после моей смерти, и у них все будет хорошо	100
3. Я сама виновата, что у меня рак	100	0	ЭР, ОС	Это невозможно. Причина возникновения рака яичников неизвестна!	100

В тот момент, когда она осознала, что ее мысли — неправда, подавленность вдруг исчезла. Ей было грустно, но угнетенное состояние ушло. И это заняло всего сорок пять минут.

Я больше не встречался с Габриэлой как врач, но наши пути неоднократно пересекались на протяжении следующих двух лет, и я знаю, что депрессивное состояние не возвращалось. К сожалению, два года спустя рак, как по расписанию, дал метастазы, и женщина умерла.

Это невероятно трагично, но я был счастлив и гордился тем, что Габриэлле не пришлось тратить два последних, бесценных года жизни на уныние, тревогу, вину, ощущение своей бесполезности и одиночество. Вместо этого она ощущала любовь и вела полноценную жизнь.

Теперь посмотрите на свой ежедневник настроения: встречается ли в ваших негативных мыслях игнорирование позитивного и мысленная фильтрация? Если это так, запишите ниже одну из этих мыслей:

Теперь поясните, почему эта мысль — пример мысленной фильтрации или игнорирования позитивного, а также почему она, скорее всего, не соответствует реальности:

Наконец, подумайте, сможете ли вы сокрушить негативную мысль, отмечая позитивное или воспользовавшись техникой двойных стандартов. Помните, что позитивная мысль должна быть правдивой и способной значительно снизить вашу веру в негативную.

Наверное, теперь вам интересно, что бы я делал с Габриэлкой, если бы техника двойных стандартов не оказалась эффективной,

и что делать вам, если эта техника не поможет расправиться с негативными мыслями?

Помните, что разные люди реагируют на разные техники. Поэтому я разработал столько методик для сокрушения негативных мыслей. Когда не работает один инструмент, я предлагаю перейти к следующему, пока не найдется подходящий. У вас будет возможность попробовать больше техник в следующих главах!

15 | ПОСПЕШНЫЕ ВЫВОДЫ. ТЕЛЕПАТИЯ

Один из моих знакомых, Дэйв, недавно ехал со стороны Олд Ла Хонда к бульвару Скайлайн. Впереди был крутой подъем, но Дэйв устал, поэтому решил не налегать на педали.

Вскоре он заметил, что за ним едет еще один велосипедист, и в нем разыграл дух соперничества. Дэйв не хотел, чтобы его обогнали, и разогнался. Мужчина следом тоже разогнался и остался висеть у него на хвосте.

Дэйв разозлился, решив, что второй велосипедист хочет его обогнать и этим испортить его приятную утреннюю прогулку, и поэтому налег на педали изо всех сил. Но как бы он ни старался, мужчина позади не отставал. Дэйв сказал мне, что когда он добрался до вершины, то по-настоящему рассвирепел и остановился на обочине, готовый чуть ли не к драке.

Второй велосипедист притормозил рядом, широко улыбнулся и сказал: «Спасибо за рывок! Без вашей помощи я бы ни за что не поднялся так быстро».

Дэйв понял, что поддался когнитивному искажению под названием **поспешные выводы**. Из-за этого искажения мы автоматически предполагаем нечто, что не подтверждено известными фактами. Дэйв решил, что мужчина позади хочет его обогнать и победить, хотя на самом деле второй велосипедист думал совсем иначе.

Вот два частых примера поспешных выводов.

- **Телепатия.** Бездоказательное предположение, что другие вас осуждают или испытывают к вам негативные чувства.
- **Предсказание будущего.** Бездоказательное предсказание, что все закончится плохо.

Существует две разновидности телепатии.

- **Негативная телепатия.** Вы предполагаете, что другие реагируют на вас куда более негативно, чем есть на самом деле.

- **Позитивная телепатия.** Вы предполагаете, что другие реагируют на вас куда более позитивно, чем есть на самом деле.

Меня подводили оба типа телепатии. Мы часто считаем, что знаем, как к нам относятся другие, но легко обманываемся.

Например, вот случай, который произошел, когда я работал с терапевтической группой в больнице в Филадельфии. Среди пациентов была женщина по имени Лукреция в тяжелом депрессивном состоянии, которая пережила два очень травмирующих события в течение недели. В понедельник ее бросил муж, а во вторник она потеряла работу. Она чувствовала безнадежность и хотела покончить с собой, считая, что жизнь бессмысленна.

Во время занятия я показал Лукреции, как сокрушать негативные мысли, и к концу занятия ей, кажется, стало гораздо легче. Я решил, что отлично поработал.

В начале и конце каждого занятия я просил всех участников заполнять шкалу настроения, чтобы я мог понять, насколько сильны симптомы и что изменилось в течение нашей встречи. Это занимало примерно минуту. В конце каждого занятия я также просил оценивать мою работу — насколько я помог и достаточно ли проявил сочувствие.

Я ожидал невероятных оценок от Лукреции, но был в шоке, когда узнал, что ее депрессивные переживания и суицидальные мысли усилились. А еще она поставила мне самые низкие оценки из тех, что я когда-либо видел. Я был озадачен и убежден, что она сделала ошибку при заполнении анкеты, так что попросил ее еще раз проверить, все ли правильно. Иногда люди путаются в вариантах ответов и в итоге выбирают противоположные варианты.

Лукреция посмотрела на свои ответы и сказала, что никакой ошибки нет.

Я спросил, что она имеет в виду. Мне-то казалось, сессия прошла прекрасно!

Лукреция ответила: «Может быть, для *вас* так и было».

Я попросил ее объяснить. Она пояснила: когда я сказал, что потеря работы и мужа одновременно — это «двойная подстава», ей показалось, что я над ней смеюсь. Ведь мои слова звучали как цитата из комикса.

Я понятия не имел, что она настолько негативно отреагировала на этот комментарий. К счастью, мы поговорили и быстро во всем разобрались, но, если бы не анкета, которую я предложил участникам, я бы продолжил думать, что отлично поработал.

Это классический пример позитивной телепатии, хотя негативная меня тоже не раз подводила.

Например, в начале занятия, которое я провел через неделю, я отметил, что новая пациентка по имени Роза чувствует себя крайне подавленно, тревожится и злится. Ее положили в крыло строгого режима против ее воли из-за провалившейся попытки самоубийства накануне. Она сообщила, что намерена довести дело до конца сразу же, как предоставится возможность.

Роза объяснила, что годами лечилась от депрессии и ей ничего не помогает, каждую минуту ей становится только хуже. Она рассказала, что страдает от кокаиновой зависимости и живет в реабилитационном центре в Филадельфии. Однажды она держалась и ничего не употребляла два месяца, но после ссоры с соседкой сорвалась, из-за чего ее выгнали из центра. Роза разозлилась и попыталась покончить с собой. Она чувствовала себя совершенно никчемной и решила, что пора признать бессмысленность собственной жизни.

Я спросил других пациентов о том, сколько раз они чувствовали себя не способными ни на что, теряли надежду или даже задумывались о самоубийстве. Руки подняли все. Я поинтересовался у Розы, хочет ли она, чтобы я оказал ей помощь во время занятия, а также уточнил, сталкивалась ли она раньше с когнитивной терапией.

Она чуть мне голову не откусила! Сказала, что я говорю, как все эти «гребаные мозгоправы», на которых она потратила столько времени, и громко объявила, что плевать она хотела на мою «долбаную когнитивную терапию».

Вот тут ее неспособность оценил уже я и решил, что Роза — не лучший вариант для работы в группе. Я отступил и работал с женщиной из другой части группы, которая тоже чувствовала себя безнадежной и ничтожной. Роза не проронила ни слова. Я боялся смотреть в ее сторону, но чувствовал, как она зло глядит на меня.

Занятие прошло относительно неплохо, но я боялся читать анкету Розы после его завершения. Насколько же я был ошеломлен, когда увидел, что ее депрессивные чувства, суицидальное настроение, тревога и злость по интенсивности снизились до нуля. Это означало, что произошло полное исцеление. Еще сильнее я удивился, когда обнаружил, что мою работу она оценила на высший балл.

В конце анкеты я прошу пациентов описать общие ощущения от занятия. В разделе «Что вам больше всего не понравилось» Роза просто написала: «Ничего».

А вот там, где нужно было обозначить то, что ей понравилось больше всего, я прочел следующее:

Доктор Бернс, когда Вы работали с этой женщиной, мне казалось, что Вы работаете со мной. Ее негативные чувства и мысли были такими же, как у меня. Я раньше не проходила когнитивную терапию и даже не знала о существовании когнитивных искажений.

Я всегда думала, что моя проблема в том, что я ужасный, никчемный человек, но теперь я понимаю — реальная проблема в том, как я мыслила. Теперь я понимаю, какими искаженными и несправедливыми были мои негативные мысли.

Я с трудом верю, что пишу это, но сейчас я чувствую радость. Я чувствую, как поднялась моя самооценка. На самом деле, кажется, я впервые в жизни счастлива. Спасибо Вам огромное! Последние полтора часа изменили мою жизнь.

Если бы я не пользовался шкалами оценки, я бы не узнал, как сильно ей помогло групповое занятие. Я продолжил бы избегать ее взгляда при встрече на отделении. В этом случае меня обманула моя негативная телепатия.

Позитивная и негативная телепатия встречается чаще, чем вы думаете. Мы чаще всего убеждены, что знаем, как люди думают и что чувствуют, особенно если речь об отношении к нам, — и часто ошибаемся. И психотерапевты не исключение.

Например, я проводил исследование в общественной психиатрической клинике Нью-Йорка. Моей целью была оценка точности того, как терапевты и опекуны определяли состояние детей,

которых привезли лечиться. Я просил самих детей, их врачей и матерей оценить, как дети, по их мнению, себя чувствуют.

Когда я анализировал данные, то был в шоке оттого, что точность оценки терапевтов была в районе *нуля*. И матери недалеко от них ушли! Не было практически *никакой* корреляции между чувствами детей и тем, что терапевты и матери о них думали.

Эти ошибки были очень серьезными. Например, мама одного из мальчиков посчитала, что выраженность его депрессивных переживаний и суицидальных мыслей равна нулю. Она была убеждена, что у ее сына нет депрессии, и врач с ней согласился.

Как же на самом деле чувствовал себя мальчик?

Уровень его депрессии и интенсивность суицидальных мыслей были невероятно высоки! В анкете он написал, что одолжил у друга пистолет и планирует покончить с собой в пятницу. В этом случае телепатия чуть не привела к гибели ребенка, но оценка позволила матери и терапевту понять, что происходит на самом деле, и спасти ему жизнь.

Не только психотерапевты и близкие нам люди могут ошибаться. Часто люди даже не осознают, что вовлечены в позитивную и негативную телепатию. А знаете почему?

Потому что даже если вы кого-то бесите, люди будут скрывать свои чувства и вести себя вежливо, потому, что они не уверены в себе и избегают конфликтов. Так случилось, когда я работал с Лукрецией. Меня одурачила позитивная телепатия, и я решил, что ей понравилось занятие.

Негативная телепатия обманывает нас по другой причине. Если вы думаете, что люди осуждают вас или относятся к вам негативно, то, скорее всего, вы не интересуетесь их истинными чувствами, потому что это неловко и вы, возможно, хотите избежать конфликта. В итоге вы не получаете нужной вам информации.

К тому же вы можете решить, что раздражаете людей в тех ситуациях, когда это не так. В результате вы расстраиваетесь и, защищаясь, возможно, реагируете на других людей даже агрессивно, потому что вам не нравится осуждение. В свою очередь, ваш собеседник ощущает напряжение и начинает раздражаться или расстраиваться. А значит, негативное взаимодействие, которое вы себе вообразили, превращается в реальность.

Поэтому во время обучения и терапии я всегда использую шкалы оценки и анкету. Информация порой бывает шокирующей, но всегда дает мне новые знания. Пока что мои ученики и пациенты остаются для меня лучшими учителями!

Получить письменную обратную связь, чтобы понять, как другие к вам относятся, можно не всегда.

И вот что можно с этим сделать.

Опрос и самораскрытие

Существует много полезных техник, но с поспешными выводами опрос и самораскрытие помогут лучше всего.

- **Опрос.** Вы можете прямо спросить людей, что они чувствуют, вместо того чтобы делать поспешные выводы. Это один из пяти секретов эффективной коммуникации, и это форма искусства, которая требует практики и смелости.

Возможно, вы помните Карен из четвертой главы, которая поддалась телепатии и решила, что терапевты в зале ее осуждают. Когда она спросила напрямую, что они чувствуют, оказалось, что те относятся к ней невероятно сердечно. Для нее это был огромный сюрприз.

- **Самораскрытие.** Эта техника противоположна опросу. Вместо того чтобы спрашивать людей об их чувствах, вы рассказываете им, что *вы* чувствуете, поскольку они тоже не могут прочесть ваши мысли.

Например, если вы застенчивы, то, чувствуя сильную неловкость, стараетесь скрывать свою неуверенность при взаимодействии с другими людьми. Вы можете пытаться вести себя «нормально» или «расслабленно», потому что связываете смущение с переживанием позора. Конечно, попытка спрятать свою реальную личность только усилит ощущение стыда и неловкости.

Самораскрытие позволяет вам не притворяться и честно говорить о своих чувствах. Ваши взаимоотношения с другими людьми могут стать более глубокими, и нормально, если это будет вас немного пугать.

Однажды я работал с парнем по имени Роберт. Он обладал привлекательной внешностью, но при этом был невероятно одиноким из-за своей застенчивости. Желая жениться и завести семью, Роберт ходил в бары для одиночек и стоял в стороне, пока все общались, чувствуя ужас и говоря себе, что *не должен* тревожиться и ощущать неуверенность.

Каждый вечер он возвращался домой один, удрученный и погруженный в переживание стыда. Я подтолкнул его к использованию самораскрытия и предложил рассказывать женщинам, с которыми он познакомится, о том, что он чувствует неловкость. Роберт упрямо отказывался: он был уверен, что его сочтут неудачником и отвергнут.

Это классическая телепатия, и она часто встречается у застенчивых людей. Они уверены, что знают, как к ним относятся другие.

Я сказал Роберту, что он *должен* использовать самораскрытие, если хочет, чтобы мы продолжили работу, каким бы тяжелым ему это ни казалось. Такой «нежный ультиматум» очень важен для успешного лечения тревожности, потому что пациенты, которые от нее страдают, почти всегда сопротивляются необходимости встретиться со своими страхами.

В следующую субботу Роберт взял себя в руки и подошел к женщине в баре. Он сказал ей, что чувствует дикую неловкость, но она ему понравилась, и он не мог не подойти. После короткой беседы женщина призналась, что тоже чувствует неловкость в барах для одиночек, и предложила ему лучше съездить на пляж.

Роберт был очень удивлен!

Приехав на пляж, она предложила ему искупаться в океане под луной. Роберт отметил, что у него с собой нет плавок, а у нее купальника. Она сказала: «Ну и что?»

Роберт удивился еще сильнее!

Они искупались в океане голышом под полной луной. Их встреча оказалась настоящим приключением, и они стали встречаться. Роберт объявил себя излечившимся и после пары сессий завершил терапию.

Я не видел его несколько лет, пока однажды не отправился поужинать с семьей в местный ресторан. Роберт зашел с привлекательной женщиной и тремя детьми. Он увидел меня и гордо

представил жену и детей, а потом сказал: «Видите, доктор Бернс, ваша терапия работает!»

Самораскрытие действительно пугает, и пользоваться этой техникой нужно осмотрительно, чтобы не ухудшить свое состояние. Например, я не рекомендую вам гулять по улице и говорить о своих недостатках с первыми встречными. И уж точно я не предлагаю вам раскрываться перед боссом или клиентами.

Но если подойти к этой технике с умом, она может очень сильно помочь. Другие люди не могут читать ваши мысли, как и вы — их, но если вы откроетесь им и поделитесь своими чувствами, вместо того чтобы их прятать, в большинстве случаев вам удастся перевести отношения на более глубокий уровень.

Конечно, это *все равно* страшно. Я понимаю!

Любую технику можно усовершенствовать практикой, так что именно это мы сейчас и сделаем! Годами я страдал из-за тревожности — от страха публичных выступлений до страха из-за того, что другие заметят, что я не могу справлять нужду при свидетелях (синдром стеснительного мочевого пузыря).

У меня была дюжина других фобий. Время от времени я впадал в ипохондрию от стресса, думая, что болею чем-то ужасным вроде рака, хотя со мной все было нормально.

Например, во время исследования после защиты докторской диссертации в Пенсильванском университете я начал беспокоиться из-за шишки в правой подмышке и в какой-то момент решил, что это, возможно, лимфома. Наконец, я набрался смелости и признался жене, которая сказала, что стоит сходить к врачу и провериться.

Мою подмышку внимательно осмотрели. Врач сказал, что никакой шишки там нет, а я совершенно здоров. На что я ответил, что он ошибается: там точно *есть* шишка, и я чувствую боль в подмышке. Я настоял на том, чтобы меня осмотрел еще один врач.

Так как я сам был сотрудником этой больницы, заведующий отделением осмотрел мою правую подмышку. Он сказал мне то же самое: никакой шишки нет, я совершенно здоров.

Я потребовал сделать рентген. Второй врач запротестовал: для этого якобы не было медицинских причин.

Но я не отступал, и наконец мне все же сделали рентген. После процедуры оба врача пригласили меня посмотреть на снимок.

У них были вытянутые лица, и я уже решил, что рентген показал что-то страшное — опухоль в подмышке или проблемы с легкими.

Меня попросили внимательно изучить снимки и сказать, что я на них вижу. Я ответил, что все, кажется, в пределах нормы.

Врачи подтвердили — рентген *был* чистым, — и поинтересовались, не переживал ли я в последнее время стресс.

И тут я вдруг вспомнил, что через неделю меня ждет устный экзамен для получения лицензии психиатра, и я из-за него очень сильно волнуюсь. А еще я осознал, что перед тем, как я почувствовал боль в подмышке, мне пришлось тащить в Лондон тяжелый чемодан во время командировки. Так что я, скорее всего, просто потянул мышцу.

Какое облегчение я испытал! Через неделю я блестяще сдал экзамен.

Кстати, я только что использовал технику самораскрытия. Вы узнали, что я тот еще невротик, так что можете с отвращением сжечь эту книгу! Или продолжить читать. Надеюсь, теперь наши отношения станут более доверительными.

Страшная фантазия

Когда я пишу о техниках, я стараюсь делать это максимально простым языком, чтобы вы сразу же понимали, как они работают. Но мы знаем, что это не всегда легко и далеко не все техники могут сразу помочь. Что же тогда?

Например, если вы думаете, что бесите кого-то, что этот человек вас осуждает или отвергает, — что, если вы правы? В таком случае, если вы воспользуетесь техникой опроса и спросите этого человека о его чувствах, момента единения может и не случиться.

Что же делать? Попробуйте технику «страшная фантазия».

- **Техника «страшная фантазия».** Вы оказываетесь в кошмарном мире в стиле «Алисы в стране чудес», где действуют два очень странных правила. Во-первых, люди *действительно* думают о вас негативно. Во-вторых, они невежливы и говорят вам, что думают, в лицо. Например, если вы боитесь отвержения или неодобрения, в этом мире люди *действительно*

не одобряют вас и отвергают. Более того, они не скрывают и говорят это прямо. Они изо всех сил пытаются вас унижить.

Эта техника может пугать вас, но, встретившись со своим страхом, вы поймете, что это беззубое чудовище.

Чтобы использовать эту технику, запишите все негативные мысли о вас, которые, как вам кажется, есть у других людей. То, что люди могут думать, но обычно не озвучивают.

Продолжая использовать самораскрытие, я перечислю то, что, как мне кажется, скептически настроенные читатели могут думать обо мне.

1. Он и правда какой-то нервный.
2. Он лицемер, потому что у него проблем больше, чем у его пациентов.
3. Он даже пописать в общественном туалете не может! Это нелепо!
4. Я всем про него расскажу.
5. Я выкину эту глупую книжонку и потребую вернуть деньги.

Конечно, ваш список пугающих осуждающих мыслей будет другим, но я покажу вам, как работает техника, на примере своего перечня.

Вы можете отреагировать на критику из страшной фантазии, используя сочетание самозащиты и парадокса принятия. Используя самозащиту, вы спорите с человеком из страшной фантазии и настаиваете, что он говорит неправду. В случае с парадоксом принятия вы побеждаете, если с юмором или внутренним спокойствием соглашаетесь со словами критика.

Я поясню. Давайте продолжим работу с моей страшной фантазией, в которой вы будете тем самым критиком. Не знаю, как вы хотите называть меня — Дэвидом или доктором Бернсом, но я предлагаю остановиться на имени. Надеюсь, вы не против.

Вы (как человек из страшной фантазии): Черт, Дэвид, я прочел твою книжку и теперь понимаю, какой же ты невротик!

Дэвид: У меня масса недостатков, гораздо больше, чем я перечислил в книге. Что думаешь?

Вы (как человек из страшной фантазии): Если честно, я тебя осуждаю. У тебя, кажется, больше проблем, чем у твоих пациентов.

Дэвид: Возможно, так и есть, но в какой-то степени мне это помогло. Потому что так я лучше понимаю пациентов и могу проявить сочувствие. Более того, работа над собственными недостатками и неуверенностью дала много мощных инструментов для помощи пациентам. Я знаю, что работает, а что нет.

Вы (как человек из страшной фантазии): Говори, что хочешь, но с таким психиатром-невротиком вряд ли кто-то захочет работать.

Дэвид: Ты удивишься! У меня было много пациентов, которые ценят нашу совместную работу. Может быть, у них низкие стандарты! Но им явно интереснее сочувствие и помощь с их собственными проблемами, чем осуждение моих недостатков. Кстати, когда пациенты о них узнавали, большинству из них я нравился даже больше! Невероятно, согласен?

Вы (как человек из страшной фантазии): Да, возможно, но ты даже пописать в общественном туалете не можешь!

Дэвид: Долгое время я этого очень стыдился и пытался скрывать, но я в целом справился с этой проблемой. Сейчас я спокойно пользуюсь общественными туалетами. Дома тоже все нормально.

Конечно, я предпочел бы, чтобы мои друзья не тыкали в меня пальцем в тот момент, когда я писаю, потому что я могу оцепенеть. Но поскольку никто не проявляет желания пялиться на меня в этот момент, особых проблем нет.

Вы (как человек из страшной фантазии): А у меня таких проблем вообще никогда не было!

Дэвид: Знаю, знаю! Я слышал, ты отлично справляешься! Молодец. Думаю, если бы проводили конкурс, ты бы занял первое место. И получил бы премию. Как она называется — награда имени Писающего мальчика? Я опять забыл название.

Вы (как человек из страшной фантазии): Я всем расскажу, какой ты псих! И общаться с тобой не буду!

Дэвид: Да, расскажи всем, пожалуйста. Книга станет лучше продаваться. Я буду тебе очень благодарен. Но кое-что меня, правда, расстраивает.

Вы (как человек из страшной фантазии): Что именно?

Дэвид: Жалко, что ты не хочешь со мной общаться, потому что мне понравилось с тобой разговаривать. Но ты, кажется, жутко на меня злишься! Тебе тяжело дружить с человеком, у которого столько недостатков? Тебе больше нравится общаться с теми, кто уверен в себе?

Вы (как человек из страшной фантазии): Я не хочу тебя больше слушать. И твою книжку я выброшу!

Дэвид: Мне жаль, что книга тебе не помогла, но, если ты отдашь ее мне, а не выбросишь, я передам ее тому, кому нужен этот экземпляр. Думаю, многие люди были бы рады получить ее бесплатно.

Помните, что то, что вы представляете, применяя эту технику, не имеет ничего общего с реальной жизнью. Когда вы проигрываете диалог из страшной фантазии, ваш собеседник — это проекция ваших самокритичных мыслей. Вы боретесь сами с собой. Например, человек из моей страшной фантазии — это просто Дэвид, который критикует себя.

Если вы хотите опробовать эту технику, составьте список негативных и осуждающих мыслей, которые могут быть у других людей в отношении вас. Потом запишите собственный диалог из страшной фантазии.

Если вы смелый человек, попробуйте разыграть его с другом или членом семьи. Позвольте близкому сыграть роль человека из страшной фантазии, который нападет на вас, используя список ваших собственных негативных мыслей.

Не забывайте менять подход, если друг заденет вас достаточно сильно. Следуйте простым инструкциям.

- Если вы не можете эффективно ответить на выдуманную критику, используя самозащиту, переключитесь на парадокс принятия.
- Если вы не можете эффективно ответить на выдуманную критику, используя парадокс принятия, переключитесь на самозащиту.
- Если обе стратегии не сработают, попробуйте сочетать принятие и самозащиту.

В этой главе мы рассмотрели три стратегии борьбы с телепатией: опрос, самораскрытие и технику страшной фантазии, в которую входит самозащита и парадокс принятия.

Но есть и другие техники, которые могут помочь. Помните, что негативные мысли, включая телепатию, скорее всего, обладают множеством дополнительных искажений. Так что периодически обращайтесь к таблице с подсказками, в которой вы можете найти другие подходящие способы для сокрушения негативной мысли.

Теперь обратитесь к ежедневнику настроения и отметьте, в каких из ваших мыслей присутствует телепатия. Если такие есть, запишите одну из них ниже:

Дальше поясните, почему это пример телепатии и почему эта мысль, возможно, неточна:

Наконец, проверьте, сможете ли вы сокрушить негативную мысль позитивной, соответствующей необходимому и достаточному условиям для эмоциональной перемены. Помните, какие это были условия? Во-первых, позитивная мысль должна быть на сто или почти сто процентов истинной. Во-вторых, позитивная мысль должна сильно снизить вашу веру в негативную.

В следующей главе мы обсудим предсказание будущего, другую форму поспешных выводов. Я очень хочу показать вам, как сокрушить и это искажение, поскольку это причина тревожности, которая часто ведет к ощущению безнадежности и отчаяния.

16 | ПРЕДСКАЗАНИЕ БУДУЩЕГО (ЧАСТЬ ПЕРВАЯ). БЕЗНАДЕЖНОСТЬ

В предыдущей главе вы узнали о телепатии. Это одна из двух самых распространенных форм поспешных выводов. В следующих двух главах мы сосредоточимся на предсказании будущего. Это искажение во многом похоже на телепатию. Предсказание будущего отвечает за большую часть, если не за все депрессивные и тревожные переживания. Это искажение легко может вас обмануть. В этой главе мы поговорим о депрессии, а в следующей сосредоточимся на тревожности.

Предсказание будущего включает в себя категоричные, расстраивающие вас суждения, которые далеко не всегда доказуемы. Например, если у вас депрессия и вы чувствуете безнадежность, то говорите себе, что это никогда не изменится и вам никогда не станет лучше. А если вы тревожитесь, то говорите себе, что случится что-то плохое.

Но у предсказания будущего есть и позитивный вариант. Вы говорите себе, причем бездоказательно, что все обязательно будет хорошо. Например, играя на автоматах, вы чувствуете радость, потому что говорите себе, что у вас сегодня счастливый день и вы выбьете джекпот. Но, потратив ощутимую сумму денег, вы понимаете, что ваше восхитительное предсказание подарило вам приятные чувства, но оказалось ошибочным.

Конечно, нет ничего плохого в позитивном взгляде на жизнь. На самом деле оптимизм может стимулировать упорный труд, креативность и изобретательность. Эдисон говорил себе, что его изобретения изменят мир. Это дало ему невероятную мотивацию и энергию, и впоследствии его предсказание оказалось правдивым.

Но чересчур оптимистичные предсказания могут привести к финансовым потерям, а также мании, импульсивным поступкам,

преступному поведению, зависимостям, проблемам в отношениях и даже насилию.

Чтобы показать вам, как легко можно обмануть из-за предсказаний, я расскажу вам о Бенни, жестоком и склонном к суицидальному поведению бандите, который однажды пришел на мое занятие по когнитивной терапии в Филадельфии. Перед началом занятия медсестры предупредили меня, что Бенни — местный наркодилер и член банды, которого положили в больницу из-за суицидальной депрессии. Помимо этого у него часто бывали вспышки ярости. Это был вежливый способ сказать, что Бенни нравится бить людей. Медсестры сообщили, что он опасен, и попросили не провоцировать его во время занятия. Несмотря на то что Бенни пока что вел себя хорошо, они опасались возможных вспышек жестокости.

Я заверил их, что не стану провоцировать Бенни!

В начале занятия дюжина пациентов села в круг. Среди них был мускулистый парень, весь в татуировках — он не садился, а ходил поодаль. Его вид был угрожающим, было ясно, что он зол. Под закатанным рукавом футболки он носил пачку сигарет.

Я понял, что это Бенни, и спросил, не хочет ли он присоединиться к нам и сесть на один из стульев в круге.

Он нахмурился и сказал, что не собирается садиться ни на один из «гребаных стульев». А потом поинтересовался, что я буду делать.

Все пациенты смотрели на меня, как бы говоря: «Что же молодой доктор сделает?» Занятие длилось всего минуту, а я уже столкнулся с Бенни. Черт!

Мысли беспокойно крутились. Как же мне ответить? Я сказал:

Знаешь, Бенни, у нас есть всего одно правило. Ты должен сидеть на одном из стульев во время занятия. А можешь стоять или бродить. Или делать и то и другое. Но если ты будешь стоять или бродить, тебе нужно обязательно находиться в помещении, чтобы слышать, что происходит. Или можешь уйти в коридор и ходить там туда-сюда. Если ты останешься и будешь соблюдать это правило, Бенни, мы поладим.

Он на мгновение замолчал. Но так и не сел, продолжая злобно бродить по помещению и хмуро смотреть на меня.

Я попросил пациентов назвать мне степень интенсивности депрессивных чувств, тревоги и злости каждого из них. Так я мог бы сравнить данные с предыдущими оценками и понять, как каждый из них себя чувствует. Но когда я добрался до Бенни, он сказал, что это не мое «долбаное дело». Очередное столкновение!

Подумав, что Бенни может быть неловко признаться в своих чувствах, я сказал, что могу сам посмотреть в его рабочую тетрадь и переписать данные. Тогда ему не пришлось бы называть цифры вслух. Он сказал, что если я суну нос в его тетрадь, это будет последнее, что я сделаю в своей жизни.

Испугавшись, я отступил и начал работу с группой. Мы обсуждали самооценку. Я объяснил, что она должна быть безусловной и что улучшить ее за счет статуса и достижений, чьей-то любви или любым другим способом невозможно. Это дар, который мы сами вручаем себе, акт нашей любви к своей сущности.

Я пояснил, что негативные мысли, которые понижают нашу самооценку, всегда искажены и нелогичны, и отдельно подчеркнул, что депрессия и низкая самооценка — это наш способ обмануть самих себя и заставить поверить в то, что мы недостаточно хороши.

Когда я попросил пациентов рассказать о ситуациях, в которых они чувствовали, что теряют веру в себя, участники группы очень расчувствовались, многие плакали. Я подумал, что это невероятное занятие! Пациенты так раскрывались!

И тут вдруг Бенни начал кричать:

Док, мне так надоело слушать про самооценку и все то, что нужно делать, чтобы считать себя хоть чего-то достойным! Нужно быть хорошим мальчиком, соблюдать правила и делать то, что тебе велят. Честно говоря, док, вы можете взять эту чертову самооценку и засунуть себе в зад!

Пациенты снова уставились на меня, я опять был в центре внимания. Про себя я подумал: «Этот парень опять хочет перетянуть одеяло на себя и все испортить». Но вслух я сказал другое:

Бенни, мне кажется, мы понимаем друг друга. На самом деле я говорил именно об этом. Невозможно повысить самооценку

и поверить в себя, став хорошим мальчиком, заработав кучу денег, повысив статус или достигнув успеха. Никакие достижения и ничья любовь этого не сделают. Самооценка безусловна.

Ты, кажется, это уже знаешь. Возможно, даже мог бы мне ассистировать и помочь вести занятие!

То, о чем я сегодня рассказываю, основывается на учении Будды, который говорил, что самооценки не существует. Это просто рекламная уловка. И никакой «самости» тоже нет. Думая о себе как о личности, мы обманываемся.

Я поражен, что ты все это знаешь. Тебя случайно не буддисты растили?

Бенни ответил: «Никакой я не буддист, я из мафии, вашу мать!»

Я сказал ему, что это очень интересно, ведь у мафии и буддизма схожие концепции. В этот момент Бенни заинтересовался и плюхнулся на один стульев. Он выбрал тот, что в середине, который я использовал для упражнений, и вызывающе сказал: «Если вы считаете себя таким умным, посмотрим, сможете ли вы доказать, что моя негативная мысль ошибочна!»

Я сказал Бенни, что буду рад это сделать, и спросил, о какой мысли речь.

Он ответил: «Док, я безнадёжный случай, и вы мне никак не поможете!»

Конечно, это был классический пример предсказания будущего и вызывающего поведения. Бенни говорил себе, что излечиться невозможно, и считал, что это истина. На самом деле он страдал от суицидальных мыслей именно поэтому. И в больницу попал из-за этой же уверенности.

Я записал его негативную мысль на доске перед аудиторией и спросил себя, какие техники могли бы ему помочь. Поскольку Бенни явно пытался подловить меня на чем-то, я решил, что попытка разрушить его убеждения не сработает. Он будет просто бодаться со мной и настаивать, что он действительно безнадёжен. Я решил попробовать парадоксальный анализ эффективности затрат, поскольку этот метод сводит к нулю терапевтическое сопротивление и выводит из тупика.

Парадоксальный анализ эффективности затрат

Чтобы провести **парадоксальный анализ эффективности затрат** с Бенни, я провел вертикальную линию посередине доски прямо под негативной мыслью «Я безнадежен». Левую колонку я озаглавил «Преимущества», а правую — «Недостатки».

Анализ эффективности затрат

«Я безнадежный случай»

Преимущества	Недостатки

Я сказал Бенни, что могу с легкостью показать, что его мысль искажена и ложна, но это не поможет, потому что он *хочет* в нее верить. А еще я упомянул, что существует масса преимуществ или выгод в том, чтобы говорить себе, что он безнадежен. Я поинтересовался, сможем ли мы записать их перед тем, как попытаться сокрушить его убеждение.

Бенни как будто поразился и сказал:

Док, Вы не знаете, что несете. Я вылетел из всех реабилитационных центров в Филадельфии, из некоторых — дважды или трижды. Никто не смог мне помочь. Говорю Вам, док, через пару лет я сдохну. Не сомневайтесь! Это и запишите в колонку с недостатками.

Я записал: «Мертв через два года» — в колонку недостатков. Ниже это наглядно видно.

Анализ эффективности затрат**«Я безнадежный случай»**

Преимущества	Недостатки
	Мертв через два года

Потом я повернулся к остальным членам группы и спросил: «У мысли Бенни о том, что он безнадежен, есть много преимуществ. Каких именно?»

Участники стали называть самые разные плюсы. Например.

- Если Бенни скажет себе, что он безнадежен, ему не придется трудиться, как всем нам. Например, записывать негативные мысли и разбираться в типах искажений.
- Он может принимать наркотики и весь день быть под кайфом.

Я сказал:

Бенни, это круто. Я слышал, что ты наркоторик и продаешь чуть ли не лучший кокаин и героин в Филадельфии. Я никогда не принимал эти наркотики, но я слышал, что от них невероятно кайфуют! Так что если ты говоришь себе, что безнадежен, то можешь постоянно быть под кайфом.

Другие пациенты в его группе придумали еще больше преимуществ.

- Если он говорит, что безнадежен, значит, хуже быть уже не может. Это защищает его от разочарования.
- Он очень важный и привлекает много внимания.

Я прокомментировал:

Это верно, Бенни, ты очень важный. Медсестры перед занятием рассказали мне о тебе. Отдельно попросили меня не провоцировать тебя и быть с тобой осторожным! Сказали, что ты важный человек в нашем районе, а еще очень опасен. Ты, похоже, самый важный человек среди нас. И ты привлекаешь много внимания. Ты еще и сидишь в самом центре круга!

Бенни понравились мои слова!

Группа продолжила перечислять плюсы безнадежности Бенни. Пациенты придумали целый список, включая то, что Бенни мог наезжать на тех, кто ему не нравится, что у него много власти и что он заработал кучу денег на наркотиках и при этом мог не платить налоги.

Тут вмешался Бенни и предложил еще одно преимущество — у него было много секса. Я подчеркнул, что это еще один большой плюс того, чтобы быть красивым плохим парнем.

А потом добавил:

Бенни, ты настоящий символ. На мотоцикле и в кожаной куртке ты напоминаешь мне Джеймса Дина. Тебе не нужно соблюдать правила, ты сам их устанавливаешь! Ты свободен, как ветер, и делаешь то, что хочешь, и когда захочешь. На самом деле ты тот, кем мне всегда хотелось стать!

Ниже вы увидите, как теперь выглядела сводная таблица.

Анализ эффективности затрат

«Я безнадежный случай»

Преимущества	Недостатки
Не работать очень легко Можно постоянно употреблять Никаких разочарований Важность Статус среди местных. Люди меня любят	Мертв через два года

Преимущества	Недостатки
Наслаждение насилием — могу бить людей Сила — могу победить всех тупых мозгоправов, которые пытаются мне помочь Много секса Легкие деньги, налоги платить не нужно Культурный символ. Не нужно соблюдать правила. Я делаю то, что хочу!	

Как вы могли заметить, я проигнорировал колонку с недостатками негативной мысли Бенни во время парадоксального анализа. Потому что такое перечисление просто столкнуло бы нас лбами. Напротив, я сказал:

Бенни, я вижу, что преимущества твоей негативной мысли включают в себя все самое лучшее, что есть в жизни! Легкие деньги, отсутствие налогов, много секса и запрещенных веществ, работать не нужно и соблюдать правила тоже, престиж, власть, эйфория, свобода... И это еще не все.

Я не знаю, что делать. Десять минут назад ты попросил меня помочь сокрушить твою веру в то, что ты безнадёжен. Но ведь у этого убеждения сплошные плюсы!

Так зачем тебе от всего этого отказываться? Это глупо! У тебя все очень даже хорошо!

В этот момент я перестал быть доктором Бернсом и превратился в Бенни. Я стал голосом его сопротивления и бунтарства. Я больше не пытался ему «помочь» или «спасти» его. На самом деле в этот момент я и правда не видел ни единой причины, по которой ему нужно было меняться! Я уже не был мозгоправом — я стал Бенни.

Бенни впервые за все время смягчился и сказал: «Док, я для вас как открытая книга».

Парадоксально, но в тот момент, когда вы осознаете, почему пациент не должен меняться, его сопротивление почти всегда

исчезает. Но для этого нужно усмирить и даже убить эго терапевта. Терапевт должен на мгновение «умереть» и отказаться от традиционной роли «специалиста» и «помощника».

Бенни помолчал, а потом спросил, может ли он рассказать о том, что случилось с ним в детстве и о чем он никогда никому не говорил. Я ответил, что готов выслушать все, чем он захочет поделиться.

Бенни описал, как в детстве сильно любил своего дедушку. Он рассказал, что дедушка был единственным, кто проводил с ним время и беседовал. Дедушка был похож на него, а еще точно так же, как и он, страдал от затяжных депрессий и занимался торговлей наркотиками.

Однажды, сказал Бенни, дедушка стал говорить страшные вещи о том, что у него проблемы с «семьей» и «выхода нет». Бенни сказал, что очень испугался в этот момент, ведь на коленях у дедушки лежал обрез.

После этого дедушка Бенни вставил дуло себе в рот, нажал на спусковой крючок и вышиб себе мозги. Говоря об этом, Бенни начал всхлипывать. Большинство пациентов плакали вместе с ним.

Несколько минут спустя Бенни взял себя в руки и спросил: «Док, помните, я не дал вам посмотреть на оценку своего состояния? Просто я не умею писать и читать, черт подери, и я не хотел, чтобы остальные узнали об этом, потому что мне стыдно». После этого он снова заплакал.

Почему же Бенни вдруг позволил себе стать уязвимым? Потому что я уважительно отнесся к его сопротивлению и смог оценить плюсы его негативной мысли. Это было глубокое сочувствие, потому что я осознал, кто он такой, и не пытался «переделать» или «спасти» его.

Парадоксальный анализ эффективности затрат — это не попытка кем-то манипулировать. Его нужно проводить с уважением. Мне правда нравился Бенни. И он это почувствовал. Даже если вы работаете с жестоким человеком, уважение, сострадание и принятие могут оказаться невероятно мощными.

Конечно, парадоксальный анализ эффективности затрат не даст кому-то вроде Бенни немедленного «лекарства». У него было много серьезных проблем — торговля наркотиками и их употребление, депрессия. Но это хотя бы позволило нам более реально

взаимодействовать. А для тех, у кого проблемы не настолько серьезные, парадоксальный анализ эффективности затрат может стать первым шагом к продолжительным изменениям.

Прямой анализ эффективности затрат

Если вы чувствуете безднадежность, но не настолько категоричны, как Бенни, возможно, **прямой анализ эффективности затрат** для вас будет более эффективным. Сначала изучите негативные мысли в ежедневнике настроения, затем определите, искажены ли какие-то из них предсказанием будущего. Это мысли о том, что вы безднадежны и лучше никогда не станете.

В левой колонке таблицы, представленной ниже, перечислите плюсы того, что вы продолжаете думать о безднадежности. Например, вот что можно написать.

1. Безднадежность защищает меня от разочарования.
2. У меня нет надежды, потому что лекарства и психотерапия мне не помогли. Я все еще в депрессии.
3. Безднадежность показывает, что я реалистично смотрю на мир и не нахожусь в отрицании.
4. Если я безднадежен, значит, можно сдатьсь и прекратить биться головой о стену.
5. Люди поддерживают меня сильнее, ведь отсутствие у меня надежды показывает им, насколько сильны мои страдания.
6. Я могу доводить тех, кто пытается «спасти» меня, не вникая в суть моих проблем.
7. Я могу жалеть себя, а это иногда утешает.
8. Мои проблемы реальны и очень глубоки, так что я имею право на безднадежность.
9. Отсутствие надежды показывает, что я умею мыслить критически. Я не доверяю всем этим быстрым «лекарствам от депрессии».

Вы можете придумать и другие плюсы.

Анализ эффективности затрат

«Я безнадежный случай»

Преимущества	Недостатки

Теперь в правой колонке перечислите минусы того, что вы верите в свою безднадежность. Вот некоторые варианты.

1. Если я говорю себе, что безднадежен, значит, сдаюсь и ничего *не* изменится.
2. Если я говорю себе, что безднадежен, значит, мне очень плохо.
3. Если я буду настаивать на том, что все плохо, то люди, которые пытаются мне помочь, могут разочароваться и разозлиться.
4. Поскольку иногда мне бывает лучше, это означает, что я не безднадежен. А значит, я, возможно, вру себе.
5. То, что я так сильно верю в это, не значит, что это правда.
6. У меня может появиться суицидальное настроение. Если я попытаюсь покончить с собой, моим близким людям будет очень больно.
7. Если я совершу самоубийство, мои шансы на радость и близость навсегда упадут до нуля. Это не докажет, что я *правда* был безднадежен. Только подчеркнет, что я *ощущал* безднадежность и действовал соответствующе.

Когда вы перечислите все преимущества и недостатки, которые придут вам в голову, сопоставьте их друг с другом и оцените в целом по столбальной шкале. Спросите себя, что более значимо — преимущества или недостатки, и запишите два числа, в сумме составляющие сто, в окружностях внизу таблицы.

Например, если преимущества кажутся вам гораздо более желанными, вы можете написать внизу цифры 70–30. Но если более серьезными кажутся недостатки, то, возможно, вы напишете внизу 45–55, или даже это не 100, или другое сочетание цифр.

Что делать, если преимущества более значимы или если у вас вышло 50–50? В этом случае у вас вряд ли будет мотивация менять ваше убеждение. Но это не значит, что вы *действительно* безднадежны. Это значит лишь, что вы *чувствуете* себя безднадежно и, возможно, даже *хотите* так себя чувствовать. Как и у Бенни, у вас есть множество причин так себя чувствовать.

В этом случае нужно обязательно обратиться за помощью к специалисту по душевному здоровью. Иногда на нас столько всего

наваливается, что очень сложно выбраться из ловушки самостоятельно, без посторонней помощи. Другой человек, который обладает состраданием и необходимыми навыками, часто способен предоставить требуемую поддержку.

Если же, напротив, недостатки безнадежности более значимы, то можете попробовать поработать над сокрушением вашего убеждения в том, что ничего не изменится. Многие техники подойдут для этого. Ниже я опишу методику, которая поможет вам осознать, что чувство безнадежности, возможно, совсем не истинно.

Но я хочу предупредить вас: эта техника, скорее всего, не поможет и даже разозлит вас, если вы *хотите* чувствовать себя безнадежно. Так что для эффективного ее применения очень важно, чтобы недостатки этого убеждения перевешивали преимущества.

Изучение свидетельств / давайте договоримся о терминах

Если вы изучите список из «Пятидесяти способов исправить ваше мышление» в главе 33, то увидите, что техника **изучения свидетельств** — это методика, основанная на фактах, которую можно использовать для борьбы с предсказанием будущего, особенно с такими убеждениями, как «я безнадежно застрял в депрессии» и «я никогда не пойду на поправку». Иногда ее можно сочетать с техникой, которая основана на логике, под названием «**давайте договоримся о терминах**». Вот как это работает.

Предположим, вы *чувствуете*, что безнадежно застряли в депрессии. Задайте себе вопрос: «Человек в безнадежной депрессии — это кто?» Вы можете сказать, что человек в безнадежной депрессии — это тот, чье настроение не может улучшиться.

Теперь, когда мы договорились о терминах, давайте изучим свидетельства. Я думаю, вы обнаружите, что это определение неприменимо к вам, да и вообще ни к кому.

Придется признать, что ваше настроение с момента вашего рождения постоянно меняется. Когда вы выбрались из материнской утробы, то, скорее всего, плакали, были расстроены и боялись. Возможно, вы даже злились! Нет ничего приятного в том, чтобы пройти по узким родовым каналам и оказаться среди яркого света

и шума, когда до этого много месяцев подряд вам было тепло, приятно и спокойно. Но когда несколько секунд спустя вы оказались у мамы на руках, скорее всего, вас окутало неожиданное счастье.

И так настроение менялось миллионы раз — то лучше, то хуже. Если изучить свидетельства, то можно обнаружить, что рано или поздно плохое настроение каждый раз улучшалось.

Так что если человеку в безнадежной депрессии не может стать лучше, то свидетельства подтверждают: вы *не можете* быть безнадежны, поскольку вам *всегда* становится лучше.

Это не обязательно сработает, так что попробуем еще одно определение.

Вы можете дать человеку в безнадежной депрессии другое определение: это тот, кому не может стать лучше определенного значения. Например, вы можете сказать себе, что депрессия всегда будет интенсивнее 60 по 100-балльной шкале.

Смущает ли вас что-то в этом определении? Запишите свои мысли ниже:

Это тоже не слишком хорошее определение, потому что тогда вам придется сказать, что человек с депрессией на уровне 59 не безнадежен, а вот с 60 уже безнадежен. Но это мало похоже на правду, поскольку эти уровни практически одинаковы.

Более того, на уровне 60 нет никакого невидимого барьера. Если вы можете снизить интенсивность депрессии до 60, то наверняка доведете ее и до 59 или даже ниже, хотя бы на какое-то недолгое время. Нет никакой точки невозврата, которая превращает чью-то депрессию в безнадежную.

Давайте попробуем еще раз.

Возможно, мы сможем дать определение человека в безнадежной депрессии как того, кому может стать лучше, но окончательно излечиться он не может.

Теперь нам нужно определить, что такое «окончательно». Окончательно может означать, что ваш уровень депрессивных переживаний упал до нуля. Значит, человек в безнадежной депрессии — это тот, чей уровень депрессии не может снизиться до нуля.

Вас что-нибудь смущает в этом определении? Поделитесь ниже:

Это определение тоже не слишком хорошее. И вот почему. Нам пришлось бы утверждать, что человек, чей уровень депрессии опустился, например, до пяти, безнадежен, а тот, чей уровень упал до нуля, — уже нет. Но оба этих человека невероятно улучшили свое состояние, и оценка их настроения практически одинаковая, так что нет никакого смысла в том, чтобы считать одного безнадежным, а второго нет.

Помимо прочего, если чья-то степень депрессии может снизиться до пяти, это прекрасный результат, на основе которого можно дать вдохновляющий прогноз. Более правильным будет назвать этого человека необычайно предрасположенным к излечению.

Если вам все еще кажется, что вы действительно безнадежны, но пока не смогли этого доказать, попробуйте последнее определение. Попробуйте назвать безнадежно депрессивным того, кто может избавиться от депрессии на короткий период времени, но не навсегда. Другими словами, безнадежно депрессивный человек, это тот, кто рано или поздно снова впадет в депрессию.

Все ли в порядке с этим определением? Запишите свои мысли ниже:

Судя по этому определению, практически все люди безднадежны. Просто потому, что никто не может быть постоянно счастливым. Мы все периодически расстраиваемся.

Мы обсудим, как выбираться из этих черных дыр, когда я расскажу вам о технике предупреждения рецидивов. Как только вы научитесь справляться с рецидивами, вам больше не придется из-за них волноваться.

Добавлю также, что, научившись противостоять депрессии на коротких промежутках времени, вы убедитесь, что способны значительно улучшать свое состояние. Со временем вы натренируетесь использовать инструменты, которые работают лично для вас, и будете наслаждаться все более длительными периодами без депрессии.

Эти техники могут напоминать спор двух юристов в суде. Если вас такие беседы утомляют, прошу прощения. Значит, для вас подойдут другие техники. Однако для некоторых людей эти методы — один из способов показать, что их безднадежность — это просто *неправда*.

Позитивный рефрейминг

Иногда борьба с предсказаниями будущего с помощью логики и свидетельств не работает. Так было с одной из моих клиенток — Кешей, которая была абсолютно уверена в своей безднадежности и чувствовала, что тому есть железобетонные доказательства. Этот случай интересен, потому что показывает одну из моих (довольно частых) терапевтических ошибок.

Кеша была студенткой медицинского факультета Пенсильванского университета. Она страдала от тяжелой депрессии. В какой-то момент она спросила, могу ли я посоветовать ей терапевта, который пользовался бы техниками из моей первой книги. Она объяснила, что ее двадцать лет лечат от депрессии лекарствами и психотерапией, но это не помогает.

Я ответил, что могу посоветовать ей множество замечательных специалистов, а потом рассказал, что бесплатно лечу студентов-медиков. Это была часть моей волонтерской работы на факультете психиатрии. И хотя мы оба не знали, помогу ли я ей, Кеша ответила, что с удовольствием поработает со мной.

Я предупредил ее, что в моей работе есть два необычных аспекта и что я хочу убедиться, что они ее не смутят, перед тем как начать лечение.

Во-первых, я объяснил ей, что, поскольку я работаю бесплатно, мне не важно, как долго длятся мои сеансы. Обычно я работаю с пациентами, пока интенсивность их симптомов не достигнет минимального уровня либо до полного их исчезновения. Обычно для этого требуется расширенный двухчасовой сеанс или чуть больше.

Во-вторых, я сказал Кеше, что ей придется делать домашнее задание между встречами и что это не обсуждается.

Кеша ответила, что оба требования ее устраивают, но ей кажется, что я сошел с ума, если думаю, что вылечу ее за один сеанс, ведь она *действительно* безнадежный случай.

Я пояснил, что практически все пациенты в депрессивном состоянии чувствуют себя безнадежно, но это ощущение — лишь результат когнитивных искажений. Кеша настаивала на том, что в ее случае это не так и она действительно безнадежна.

Я спросил Кешу, почему она так в этом уверена. Та пояснила, что в детстве пережила ужасное насилие со стороны братьев и все еще испытывает боль от воспоминаний. Насилие, сказала она, это уж точно не когнитивное искажение.

Кроме того, она сказала, что единственное, чего ей хотелось бы в жизни, — это свой ребенок, но это невозможно. Во-первых, ей уже 40 и у нее даже нет парня, во-вторых, у нее есть гинекологические проблемы, которые не позволяют ей зачать.

Она объяснила, что учится лучше всех в своей группе, и однокурсники считают, что у нее есть все, ведь ее исследование опубликовали в одном из важнейших научных журналов мира. Но все эти достижения ничего не значили, ведь она не могла получить то *единственное*, чего на самом деле хотела всю жизнь, — ребенка.

Кеша приехала ко мне домой утром в субботу, и я дал ей заполнить шкалу настроения, которая ожидаемо показала тяжелые депрессивные переживания, тревогу и злость.

Я был нацелен на плодотворную работу и провел, как мне показалось, потрясающий сеанс. Я показал ей, как сокрушить ее искаженные негативные мысли, и решил, что у нас установились теплые и доверительные отношения. Сессия заняла примерно два

часа, как я и предупреждал, и мне казалось, что ее депрессивные чувства ушли.

Как вы помните, я прошу пациентов заполнить шкалу настроения и после сессии тоже, а также оценить мою работу и то, насколько я был эмпатичен и помог им. Кеша была не против заполнить анкету и сделала это у меня на глазах.

Когда я посмотрел на ее оценки, то почувствовал шок. Ей не только не стало лучше, ее настроение серьезно ухудшилось. Степень ее горя, злости и тревоги перешла от тяжелой до экстремальной. А мое сочувствие и способность помочь она оценила очень низко. Черт!

Я чувствовал стыд и неловкость из-за того, что не только серьезно ошибся, но даже не осознал этого. Я сказал Кеше, что я разочарован, но, возможно, мы сможем обсудить ошибки, которые я совершил, чтобы я попробовал быть более эффективным на второй встрече.

Я сказал ей, что, как мне кажется, ошибок у меня было две. Во-первых, вместо того чтобы слушать, насколько ужасное у нее было детство, и поддержать ее в желании выговориться, я слишком быстро перешел к попытке ей «помочь». Во-вторых, я пытался убедить ее, что она не безнадежна, вместо того чтобы выслушать и, возможно, найти мудрость в ее безнадежности.

Она кивнула. Я правильно определил обе ошибки.

Я сказал, что если она готова попробовать еще раз, я проработаю обе ошибки к нашей следующей встрече. Она была не против. Считаю, что большинство пациентов очень добры и великодушны ко мне, когда соглашаются дать мне второй шанс улучшить их лечение после признания ошибок.

На следующей встрече я действовал из позиции сострадания, а не пытаясь «помочь», пока Кеша описывала ужасы своего детства и много плакала. В какой-то момент я попросил ее закрыть глаза, чтобы мы вернулись в те времена и она могла бы описать мне, что видит.

Кеша описала, как лежит на полу, свернувшись калачиком, в своей комнате и плачет после того, как братья ее избили. Она чувствовала себя одинокой, нелюбимой и никчемной; ее некому было поддержать, родителям было все равно.

Я сказал Кеше, что этой маленькой девочке нужна любовь и поддержка, и спросил, может ли она зайти в комнату и сказать себе те слова, в которых так нуждалась в детстве. Сказать этой малышке, что ее любят, что она нужна и что насилие не ее вина.

Это был драматичный и эмоциональный момент для Кеши, и после того, как она выплакалась как следует, мне показалось, что теперь она более расслаблена.

Потом я спросил у Кеши, можем ли мы направить нашу встречу в сторону, противоположную той, какую я выбрал в прошлый раз. Вместо того чтобы оспаривать ее безнадежность, я предложил вместе поискать выгоды в том, чтобы чувствовать себя именно так, а также обозначить, какие из ее позитивных и удивительных черт выявляет это ощущение.

Кеша сказала, что ничего позитивного в своей безнадежности не видит.

А вы? Попробуйте перечислить несколько позитивных сторон ниже, а потом продолжайте читать. Я знаю, что это упражнение после всего, чему вы уже научились, может показаться вам лишним, но с его помощью вы можете закрепить несколько важных навыков. Поэтому, пожалуйста, запишите несколько плюсов, а уж потом продолжайте читать.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Я сказал Кеше, что, на мой взгляд, в ее безнадежности есть, по меньшей мере, несколько плюсов. Например, безнадежность может защитить ее от разочарования, если окажется, что я не смогу ей помочь. А еще это вполне реалистичное чувство, раз уж за двадцать лет лечения ни один специалист ей не помог.

Кеша согласилась, и ей как будто сразу стало легче. Оба эти замечания она записала в список плюсов.

Она начала придумывать все больше пунктов, чтобы добавить в список. Например, ее безнадежность была формой

интеллектуального скептицизма, который показывал ее способность сомневаться и бросать вызовы тому, что другие люди утверждают. Ее сильная депрессия показывала, насколько страстно она мечтает стать матерью и завести ребенка.

Я предположил, что ее собственные страдания сделают ее более сострадательной по отношению к другим пациентам после обучения, особенно если она займется психиатрией, но не только — это было справедливо и для других сфер медицины. Она дописала в список еще один пункт.

Вместе мы придумали больше десяти плюсов ее безнадежности и сильнейшей печали. Список получился внушительный.

С учетом всех этих преимуществ было ясно, как глупо я вел себя на прошлой неделе, пытаясь убедить Кешу, что ей не стоит чувствовать себя безнадежно. Признавшись ей в этом, я добавил, что, возможно, нам не нужно работать над ее безнадежностью.

Как только я произнес эти слова, я превратился в ее подсознательное сопротивление и позволил моей «помогающей» сущности исчезнуть. Несмотря на то что Кеша была совсем не такой, как Бенни, эти моменты были во многом схожи. Я видел, сколько прекрасных причин есть для того, чтобы *не* меняться, а значит, теперь она могла выйти из тупика.

В ответ Кеша сказала, что она *хочет* поработать над тем, чтобы больше не чувствовать себя безнадежно. Она хочет излечиться от депрессии, а для этого ей нужно попроситься с безнадежностью. Она добавила, что готова воспользоваться теми инструментами, о которых я говорил, и хочет приступить к работе.

Я достал ежедневник настроения и попросил Кешу записать ее негативные мысли. Она быстро определила, какие искажения в них присутствуют, а потом я предложил ей очень агрессивную методику под названием «**экстернализация голосов**».

Экстернализация голосов

Экстернализация голосов — это одна из мощнейших созданных мной техник. Вы (в данном случае я) и ваш собеседник (в данном случае Кеша) по очереди играете роли позитивных и негативных мыслей одного и того же человека. Я взял на себя роль негативных

мыслей Кеши и говорил от второго лица — «ты». Кеша играла роль позитивных мыслей и говорила от первого лица — «я».

Я объяснил Кеше, что моя роль в этом упражнении заключается в том, чтобы нападать на нее с ее же собственными негативными мыслями, а ей, в свою очередь, нужно будет со мной бороться, используя техники самозащиты, парадокса принятия или их сочетания.

Я пояснил, что мы будем тренироваться до тех пор, пока Кеша не достигнет совершенства. Частичная победа в случае использования этой невероятно мощной техники нас не устроит.

Кеша согласилась, так что я начал озвучивать негативные мысли, которые она записала в ежедневник настроения. Кеша воспользовалась случаем и разнесла меня в щепки. Она была значительно умнее, чем я, и, решив защититься, превратилась в настоящего бойца! Наблюдать за этим было радостно.

Наш разговор шел примерно так.

Дэвид (негативные мысли Кеши): Смирись, ты безнадежна. Тебе никто не может помочь!

Кеша (позитивные мысли Кеши): Лечение, которое я пробовала, было неэффективным, но это не значит, что нынешняя терапия или еще какая-нибудь в будущем не помогут. Для меня это новая методика, которая сильно отличается от бесконечного приема таблеток и жалоб на прошлое.

Я спросил, кто выиграл в этом столкновении, и Кеша ответила, что позитивные мысли одержали сокрушительную победу.

Я еще раз напал на нее.

Дэвид (негативные мысли Кеши): Может, это и правда, но счастливой ты станешь, только если родишь ребенка. А у тебя даже парня нет, к тому же ты физически не способна к зачатию. Так что всегда будешь несчастной. Все действительно безнадежно, и это факт, а никакое не искажение.

Кеша (позитивные мысли Кеши): Я бы очень хотела иметь мужа и ребенка. Но я уже бывала счастливой, особенно когда погружалась в работу. И иногда я была невероятно счастлива, когда

проводила время с друзьями. Так что это неправда, что мне *нужен* ребенок для того, чтобы ощутить счастье.

Кеша сказала, что на этот раз тоже победила она. Я продолжил атаковать ее, используя другие негативные мысли, но она довольно быстро меня разделала. Это заняло буквально несколько минут.

Почему же это случилось так быстро? Потому что она перестала сопротивляться. В тот момент, когда препятствие на пути к исцелению исчезло, зазвучал мощный, полный любви к своей сути голос. Я убежден, что внутри вас тоже живет этот голос, и я надеюсь, вы позволите ему зазвучать, пока будете читать эту книгу.

Вся сессия заняла чуть меньше двух часов. В конце депрессивные чувства, тревога и злость Кеши по интенсивности опустились до нуля, и она поставила лично мне прекрасные оценки. Кеша сказала, что теперь ее переполняет радость и облегчение.

Через неделю она пришла на последнее занятие, чтобы научиться противостоять рецидивам, и больше мы не встречались как врач и пациент, хотя мне часто было интересно, как она поживает.

Полтора года спустя мне пришло электронное письмо от Кеши. Вот что она написала:

Я решила связаться с Вами, ведь, возможно, Вам интересно, как мои дела. У меня по-прежнему все хорошо. Это может прозвучать невероятно, но сегодня я даже более счастлива, чем в день, когда мы закончили лечение. Если Вы посмотрите на приложенные фото, то, думаю, поймете почему.

Я открыл первое фото — это был кадр со свадьбы. Чудесно! Я был так за нее рад! Открыв второе фото, я понял, что сейчас заплачу. На этом снимке Кеша держала в руках новорожденного младенца. К фотографии был прикреплен комментарий:

Доктор Бернс, Вы все-таки были правы. Иногда безднадежность это действительно искажение!

Это было невероятно! Но еще более удивительным было то, что на следующий день я столкнулся с Кешей в приемной

психиатрической больницы. Кеша стояла в холле с мужем и малышом на руках. Как оказалось, она пришла записываться в ординатуру. Я был очень рад ее видеть. Она посмотрела на ребенка и сказала: «Познакомься с доктором Бернсом. Его нужно поблагодарить за то, что ты есть!»

Если вы чувствуете себя подавленно, разочарованно или даже безнадежно и при этом замечаете в своих негативных мыслях из ежедневника настроения предсказания будущего, попробуйте техники, которые я описал в этой главе. Помните, какие именно?

Я рассказал вам об анализе эффективности затрат, о технике «давайте договоримся о терминах», об изучении свидетельств, позитивном рефрейминге и экстернализации голосов. Однако это лишь часть техник, которые вы можете записать в круг исцеления, так что не забывайте — их еще очень много. Более того, техники в этой главе касаются не только предсказания будущего, и вы можете применить их по отношению буквально ко всем когнитивным искажениям.

В следующей главе мы изучим другую распространенную версию предсказания будущего, когда вы бездоказательно утверждаете, что вам грозит опасность и вот-вот случится что-то ужасное. Это искажение приводит к чувству тревоги, панике, нервозности и страху. Но, используя правильные инструменты, вы точно так же сможете бросить вызов подобным мыслям и в конце концов сокрушить их.

17 | ПРЕДСКАЗАНИЕ БУДУЩЕГО (ЧАСТЬ ВТОРАЯ). ТРЕВОЖНОСТЬ

Если вы подвержены второй распространенной форме этого искажения, значит, вы говорите себе, что вам грозит опасность и вот-вот случится нечто ужасное.

Именно это искажение становится причиной тревожности и страхов. Вот несколько примеров.

1. Боязнь публичных выступлений. Вы говорите себе, что когда выйдете к слушателям, то не справитесь и выставите себя дураком.

2. Страх полетов. Вы убеждаете себя, что самолет может попасть в зону турбулентности и упасть.

3. Панические атаки. Вы говорите себе, что вот-вот умрете, потеряете контроль или сойдете с ума.

4. Ипохондрия. Вы убеждаете себя, что можете умереть от какого-то жуткого заболевания вроде рака, если не пойдете к врачу и не проверитесь (снова, снова и снова!).

5. Застенчивость. Вы говорите себе, что если попытаетесь общаться с людьми, то скажете что-то глупое и будете казаться идиотом.

6. Синдром стеснительного мочевого пузыря. Вы убеждены, что если попытаетесь пописать в общественном туалете, то замрете и не сможете. Люди заметят это и осудят вас.

7. Агорафобия. Вы считаете, что если выйдете из дома в одиночестве, то в итоге столкнетесь с панической атакой в магазине или в автобусе и никто не сможет вам помочь и спасти вас.

8. ПТСР. Вы полагаете, что-то ужасное — изнасилование, ограбление или нападение — снова повторится, если вы не будете постоянно бояться и держать ухо востро.

9. ОКР. Вы считаете, что, если не будете несколько раз проверить конфорки на плите, ваш дом сгорит.

10. Фобии. Вы убеждаете себя, что то, чего вы боитесь, — кошки, собаки, пчелы, кровь, высота или молния, — невероятно опасно.

11. Тревожность перед экзаменами или выступлением. Вы считаете, что если не будете постоянно волноваться, то провалите экзамен или не сможете хорошо показать себя на концерте или в спортивных соревнованиях.

12. Общая тревожность. Вы постоянно волнуетесь и думаете о том, что еще ужасного может случиться. Например, ваши дети попадут в аварию после выпускного или муж вдруг умрет от сердечного приступа.

Знакомы ли вам такие страхи? А ведь список далеко не полный! Тревожность — одна из основных в мире эмоциональных проблем. На самом деле тревожность возглавляет этот список. Неважно, какой именно тип тревожности испытываете вы, предсказание будущего здесь всегда замешено, как и множество дополнительных искажений, например телепатия, «все или ничего», утверждения «должен — не должен», эмоциональная рационализация, ярлыки и преувеличение.

Эти искажения всегда присутствуют при тревоге и невротических переживаниях. Тревожность, как и депрессия, это результат обмана нашего сознания, который возникает из-за искаженных мыслей. А вот здоровый страх — это следствие правдивых негативных мыслей. Например, если в вашем районе много хулиганов и ограблений, страх помогает вам выжить!

Стыд тоже ходит рука об руку почти с каждым видом тревожности. Особенно это справедливо в том случае, если вы боитесь публичных выступлений или страдаете от панических атак. Вы можете говорить себе, что *не должны* так себя чувствовать и что с вами что-то не так. Сложно спрятать тревожность, потому что вы боитесь чужого осуждения и того, что люди сочтут вас ненормальным, если узнают, как неуверенно вы себя ощущаете.

Тревожность отличается от депрессии, но эти состояния часто сопровождают друг друга. У половины пациентов, которые страдают от тревожности, показатели уровня депрессии по моей шкале также высокие. А если присмотреться к тем, кого мучает депрессия, то станет ясно, что почти все они борются и с разными формами тревожности.

Если вы хотите «излечиться», то у меня для вас хорошие новости. Возможность быстрого и долгосрочного излечения от тревожности невероятно высока. Однако для того, чтобы полностью исцелиться, вам придется побороть два типа сопротивления. Вспомните третью главу — мы обсуждали сопротивление результату и сопротивление процессу.

Сопротивление результату означает, что вы испытываете смешанные или даже негативные чувства по поводу исцеления. Сопротивление процессу означает, что для исцеления мало нажать волшебную кнопку, вам *придется* что-то сделать для этого — а вы этого делать не хотите.

Что вызывает сопротивление результату? Почему вы, страдая из-за тревожности, можете испытывать по поводу исцеления смешанные чувства?

И причем тут сопротивление процессу? Что же такое вам придется сделать, если вы хотите забыть о тревожности?

Подсказка: если хотите схитрить, найдите в третьей главе таблицу о сопротивлении. Я не против, если вы подглядите, — назовем это исследованием! Честно говоря, я даже надеюсь, что вы часто перелистываете уже прочитанные главы этой книги.

Перед тем как продолжить чтение, заполните таблицу ниже.

Что вызывает сопротивление результату?	Причем здесь сопротивление процессу?

Мой ответ

Какова же причина сопротивления результату?

Ответ — **магическое мышление**. Это значит, что, несмотря на то что вы страдаете от тревожности и хотите от нее избавиться, какая-то часть вас не радуется лечению. Поскольку вы уверены, что тревожность вас волшебным образом защищает и помогает вам.

Если подумать о каком-то конкретном виде тревоги, это становится очевидным. Например, я недавно лечил свою пациентку Энни от ОКР. Энни мыла руки полсотни раз в день, поскольку боялась заболеть. Кожа кистей у нее была красная, грубая и сухая.

Когда я спросил Энни, нажмет ли она на волшебную кнопку, чтобы сразу же исцелиться от ОКР, та, скорее всего, испытала смешанные чувства. Ведь исцеление означало, что она перестанет мыть руки снова и снова, а значит, может «заразиться».

А если она «заразится» и потом прикоснется к своим детям, то они тоже заразятся, могут заболеть лейкемией и умереть.

Возможно, вы понимаете, почему у Энни были смешанные чувства по поводу волшебной кнопки. Магическое мышление заставило ее думать, что невероятная тревожность помогает ей сохранить детей живыми и здоровыми.

Это может звучать безумно, но если вы страдаете от тревожности, то вам почти наверняка свойственно магическое мышление! Например, если вы тревожитесь из-за экзаменов, то, возможно, думаете, что тревожность *нужна* вам, чтобы хорошо учиться и сдавать все на пятерки. А если вы боитесь высоты, то убеждаете себя, что тревожность поможет вам выжить, ведь вы будете осторожничать и не пойдете туда, где есть риск упасть.

Но при чем же здесь сопротивление процессу?

Ответ — **раскрытие**. Это означает, что для полного исцеления вам придется столкнуться с тем, чего вы боитесь больше всего.

Но это очень неприятно. Раскрытие — такая гадость! Тревожность может быть невероятно неудобной и невыносимой. Знаю это по личному опыту, я страдал буквально от всех возможных видов тревожности. Неважно, какая была у вас, у меня она тоже точно была. Я знаю, как это тяжело. И какой же радостью будет с ней справиться!

Если вы сопротивляетесь и избегаете раскрытия, ваши шансы на полное исцеление равны нулю. А вот если вы согласитесь столкнуться со своими страхами, то вероятность излечения близка к стопроцентной.

Если Энни хочет справиться с ОКР, что именно ей *придется* сделать? То, чего она так не хочет? Как именно ей придется раскрыться?

Запишите ваши мысли ниже, а потом читайте дальше.

Мой ответ

Надеюсь, догадаться было не слишком сложно! Ей придется трогать вещи, которые она считает зараженными, и не мыть руки. А потом она должна будет прикоснуться к своим детям!

Первое, что я сделал, — это попросил Энни потрогать немытыми руками коробку, где хранил регистрационные талоны пациентов.

Я сказал ей, что так она за один раз могла бы заразить человек сто! Ее это позабавило, но ей было очень страшно трогать талоны. Она понимала, что ее негативные мысли смехотворны, но на каком-то уровне продолжала верить, что подвергает опасности всех тех, кто будет касаться этих талонов впоследствии.

Но она сделала это. Молодец, Энни! Я очень уважаю своих пациентов за проявление смелости. А для борьбы с тревожностью нужна смелость!

Потом я сказал Энни, что, если она хочет дальше работать со мной, ей нужно будет выполнить домашнее задание. И это не обсуждается. Ей придется перестать мыть руки, какой бы сильной ни была тревожность. А еще ей нужно будет касаться своих детей и обнимать их весь день, чтобы понять, убьет она их или нет.

Ой, это чертовски сложно! Но Энни это сделала. Она огромная молодец!

И что же было дальше? К сожалению, вскоре после нашей встречи ее дети умерли.

Я шучу! Простите! У меня ужасное чувство юмора. С ее детьми все хорошо, а Энни полностью исцелилась от ОКР, хотя ей и пришлось пережить три тяжелых дня, когда она согласилась не мыть руки.

Перед тем как мы продолжим, я бы хотел осветить три мифа о раскрытии, которые могут помешать эффективному лечению.

1. Миф первый: раскрытия будет достаточно. Раскрытие обязательно для лечения тревожности, но само по себе оно лечением не является. Я всегда работаю с множеством техник, когда составляю круг исцеления для пациента с тревожностью. Без раскрытия не обойтись, но для полного исцеления вам нужно будет использовать еще несколько дополнительных техник.

2. Миф второй: раскрытие не работает. Многие, точнее, даже большинство пациентов с тревожностью абсолютно уверены, что уже пытались использовать технику раскрытия и у них ничего не вышло. Но на самом деле они говорят о том, что каждый раз, оказавшись рядом со своим страхом, они начинали невероятно тревожиться и пытаться бороться, контролировать или просто сбежать из страшной ситуации как можно скорее. Это не раскрытие, а избегание. Попытка бороться, контролировать или избегать того, чего вы боитесь, и есть причина вашей тревожности. Это не лекарство.

Раскрытие — это нечто иное. Вы осознанно сталкиваетесь со своим страхом и доводите себя до максимальной тревожности на как можно больший период времени. Если вы примете тревожность и не станете сбежать, то вскоре поймете, что она уменьшаетс и вовсе исчезает!

3. Миф третий: раскрытие опасно. В целом раскрытие не опасно. Вы не настолько хрупки, вы можете пользоваться этой техникой с пользой для себя. Я говорю об этом, потому что пациенты невероятно успешно гипнотизируют своих терапевтов, заставляя тех поверить, что они не готовы к раскрытию или что раскрытие будет для них слишком тяжелым и опасным. Если вы поддадитесь этому мифу и не воспользуетесь техникой раскрытия, вылечить у вас не получится!

Провальные убеждения

Пока что мы обсуждали то, как негативные искаженные мысли делают вас несчастными прямо здесь и сейчас. Они появляются лишь тогда, когда вы чувствуете себя подавленно и тревожно. Однако под этими мыслями могут скрываться одно или несколько провальных убеждений, которые делают вас особенно уязвимыми в момент болезненных скачков настроения или в определенных ситуациях.

Например, если у вас есть зависимость от одобрения, как я ее называю, вы выстраиваете свою самооценку на том, что про вас думают другие. Когда вас одобряют, вы чувствуете себя прекрасно, вы кажетесь себе достойным чего-то. Но если вас осуждают или критикуют, вы, скорее всего, начнете тревожиться или впадать в депрессию.

Провальные убеждения присутствуют всегда, вне зависимости от того, грустно вам или нет. Когда вы обнаруживаете эти убеждения и перерабатываете их, то становитесь менее уязвимы перед депрессией и тревожностью в будущем. Далее я приведу список самых частых провальных убеждений.

23 самых частых провальных убеждения*

Достижение	Депрессия
1. Перфекционизм. Я не должен совершать ошибок 2. Предполагаемый перфекционизм. Меня не будут любить и принимать, если я буду ранимым и неидеальным человеческим существом 3. Зависимость от достижений. Моя ценность зависит от моих достижений, ума, таланта, статуса, дохода или внешности	13. Безднадежность. Мои проблемы неразрешимы. Я не смогу стать счастливым или удовлетворенным 14. Ощущение собственной ничтожности. Я ущербный и неполноценный в глазах других. Моя жизнь бессмысленна

* Copyright © 2001 by David D. Burns, MD.

Окончание таблицы «23 самых частых провальных убеждения»

Любовь	Тревожность
4. Зависимость от одобрения. Чтобы чувствовать свою ценность, мне нужно одобрение окружающих 5. Зависимость от любви. Я не чувствую счастья и удовлетворения без любви. Если меня не любят, жизнь бессмысленна 6. Страх отвержения. Если меня отвергают, значит, со мной что-то не так. Если я один, значит, должен чувствовать себя бессмысленным и несчастным	15. Эмоциональный перфекционизм. Я должен всегда быть счастливым, уверенным в себе и все контролировать 16. Боязнь злости. Злость опасна, и ее нужно всеми путями избегать 17. Боязнь эмоций. Я не должен испытывать грусть, смущение, тревогу, ревность или уязвимость. Мне нужно спрятать свои чувства и никого не расстраивать 18. Предполагаемый нарциссизм. Люди, которые мне важны, очень требовательные и могущественные манипуляторы 19. Лесной пожар. Все люди — клоны с одинаковым мышлением. Если я кому-то не понравлюсь, слухи разползутся, как лесной пожар, и скоро я перестану нравиться всем 20. Центр внимания. Общение с людьми похоже на выступление на сцене. Если я не впечатлю окружающих утонченностью или остроумием, то не понравлюсь им 21. Магическое мышление. Если я буду достаточно волноваться, все будет хорошо
Покорность	
7. Услужливость. Мне нужно всегда делать приятно окружающим, даже если в процессе я буду чувствовать себя несчастным 8. Боязнь конфликтов. Любящие люди не должны ругаться 9. Обвинение себя. Проблемы в отношениях появились из-за меня	
Требовательность	Другое
10. Обвинение других. Проблемы в отношениях появились из-за моего партнера 11. Признание. Все должны относиться ко мне сообразно моим ожиданиям 12. Правота. Я прав, а ты нет	22. Нетерпимость к разочарованиям. Я не должен разочаровываться. Жизнь должна быть простой. 23. Супермен/Супервумэн. Я должен всегда быть сильным и не проявлять слабости

Как же нам раскрыть и определить эти провальные убеждения? Техника **«стрелка вниз»** — отличный метод. Вот как это работает.

Вы выбираете негативную мысль из ежедневника настроения и рисуете под ней стрелку вниз. Стрелка обозначает вопрос: «Если бы эта мысль была правдой, что бы она для меня значила? Почему бы она меня расстраивала?» Обычно из-за такого вопроса у вас ментально появляется следующая негативная мысль.

Другой вариант — воспользоваться техникой **«что, если»**. Это особый метод для работы с тревогой. Вам нужно задать себе вопрос: «Что, если это случится на самом деле? Чего я боюсь больше всего? Что самое худшее может произойти?» Опять-таки, подобные вопросы, скорее всего, вызовут у вас появление еще одной негативной мысли.

Обе техники предполагают, что вам нужно записать новую негативную мысль, нарисовать под ней стрелку вниз и повторить вопрос. Вы продолжаете следовать по этой цепочке мыслей, пока не доберетесь до провального убеждения, которое является корнем вашего депрессивного или тревожного состояния.

В качестве иллюстрации я хочу рассказать вам историю Роберто, с которым я работал на мастер-классе в Миннеаполисе. Роберто было шестьдесят шесть лет, и он страдал от застенчивости и боязни публичных выступлений с самого детства. Лечение многие годы не приносило ему никакого облегчения.

Роберто планировал выйти на пенсию и перестать работать в психиатрической клинике. Вместо этого он хотел начать частную практику. Это была мечта всей его жизни. Но для того, чтобы собрать рекомендации, ему нужно было начать общаться с людьми, а он боялся, что окружающие заметят его тревогу и не станут советовать его как специалиста.

У Роберто было много негативных мыслей, которые поддерживали его тревожные переживания.

1. Люди увидят, что я тревожусь, и осудят меня.
2. Слушателям станет скучно, и они перестанут слушать. Станут зевать, поглядывать в телефон и переписываться с друзьями.
3. Я испугаюсь и забуду текст выступления.

4. Из меня не получится хороший лектор, потому что мне не хватает уверенности.

5. Я не нашел свой «голос».

6. Нужно уметь очаровывать людей, а я на это не способен!

7. Возможно, прямо сейчас на мастер-классе меня осуждают остальные участники.

Как видите, предсказание будущего было основным искажением в его мыслях. Роберто предсказывал, что непременно случится что-нибудь плохое. Классика. А еще он занимался чтением мыслей — говорил себе, что другие будут его критиковать.

Конечно, вы наверняка заметили массу дополнительных искажений, включая скрытые утверждения «должен — не должен». Например, Роберто был склонен говорить себе, что уже *должен был* найти свой «голос», что у него *не должно быть* таких проблем и он *должен быть* более уверенным.

Когда мы попробовали применить технику стрелки вниз, вот что получилось.

Дэвид: Предположим, что остальные участники прямо сейчас тебя осуждают. Что это для тебя значит? Почему это тебя расстраивает?

Роберто: Это значит, что я не вписываюсь.

↓
Дэвид: Предположим, что это правда и ты действительно не вписываешься. Что это для тебя значит? Почему это тебя расстраивает?

Роберто: Тогда меня не будут ценить или принимать, потому что в моем возрасте пора научиться вписываться в коллектив.

↓
Дэвид: Предположим, что тебя не ценят и не принимают. Что это для тебя значит? Почему это тебя расстраивает?

Роберто: Я останусь отверженным и одиноким.

↓
Дэвид: И что тогда? Что это для тебя значит? Почему это тебя расстраивает?

Роберто: Значит, я всего лишь несчастный неудачник и до конца жизни останусь таким.

Используя технику стрелки вниз, я смог обнаружить сразу несколько провальных убеждений, которые поддерживали мышление Роберто. А вы их заметили? Просмотрите еще раз таблицу выше и попробуйте их найти. Запишите ниже:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Это не точная наука, поэтому не стремитесь к идеальному результату. Когда закончите, посмотрите, что получилось у нас с Роберто.

Мой ответ

Это список провальных убеждений, который составили мы с Роберто, но, если у вас получилось иначе, это совершенно нормально.

- 1. Перфекционизм.** Кажется, Роберто боится совершать ошибки.
- 2. Предполагаемый перфекционизм.** Он убежден в том, что другие ждут от него идеальности и не будут любить его или уважать, если обнаружат, что у него есть недостатки.
- 3. Зависимость от одобрения.** Он основывает свою самооценку на одобрении окружающих.
- 4. Страх отвержения.** Кажется, Роберто думает, что в одиночестве не будет счастливым.
- 5. Услужливость.** Роберто принимает на себя пассивную роль и сосредоточен на том, чтобы прислуживать другим людям.

6. Обвинение себя. Роберто будет винить себя, если его осудят или отвергнут, потому что считает себя недостаточно хорошим.

7. Лесной пожар. Он думает, что если его осудит один человек, то слухи быстро расползутся и вскоре все его осудят и отвергнут.

8. Центр внимания. Кажется, Роберто думает, что нужно впечатлить людей для того, чтобы понравиться им. Он как будто все время выступает на сцене под софитами и думает, что люди осуждают его и считают, что ему чего-то не хватает.

9. Супермен. Роберто думает, что должен быть харизматичным и очаровывать людей, никогда не показывая того, что он обычный человек с недостатками.

Преодоление сопротивления результату и процессу

Теперь, когда мы определили провальные убеждения Роберто, нам нужно придумать, как помочь ему справиться с тревожностью.

Для начала нам надо справиться с тем, как Роберто сопротивляется результату, и один из лучших инструментов — это **позитивный рефрейминг**. Задайте себе два вопроса:

1. Какие плюсы есть у стеснительности Роберто и его боязни публичных выступлений?

2. Как стеснительность Роберто и боязнь публичных выступлений подчеркивают его хорошие качества и говорят о том, что в его личности есть позитивного и даже потрясающего?

Заполните таблицу как можно подробнее, а затем читайте дальше.

Плюсы	Глубинные ценности

А вот что написали мы с Роберто.

Позитивный рефрейминг Роберто

Плюсы	Глубинные ценности
Мои страхи: • оберегают меня и защищают от публичного унижения; • помогают другим людям сблизиться со мной, ведь у них тоже есть недостатки; • мотивируют меня тщательно готовиться к выступлениям; • возможно, делают меня более эффективным психологом, ведь мне свойственно сочувствовать тем, кому плохо; • не дают мне слишком жестко контролировать или пытаться доминировать при общении с другими людьми. Я хороший слушатель и умею поддерживать других	Мои страхи показывают, что я: • чувствительный и заботливый; • хочу быть с другими людьми; • хочу быть искренним и настоящим; • жажду значимых отношений; • готов признавать свои недостатки; • готов меняться; • скромный; • реалистичный и честный, ведь у меня много недостатков; • обладаю высокими стандартами и хочу им соответствовать; • хочу представлять перед людьми в позитивном и приятном свете, чтобы нравиться другим и чувствовать, что я могу им чем-то помочь; • обладаю смелостью, чтобы столкнуться со своими страхами; • я упорный и хочу побороть свои страхи, несмотря на долгие годы неудач и разочарований

Список, как это обычно и бывает, оказался для Роберто большим сюрпризом, ведь он видел тревожность в дурном свете и стыдился ее с самого детства.

Теперь, когда я справился с сопротивлением результату, пришла пора побороть сопротивление Роберто процессу. Я спросил Роберто, готов ли он прямо сегодня встретиться лицом к лицу со своим самым сильным страхом, чтобы преодолеть смущение. Конечно, частично он сделал это в тот момент, когда согласился на лечение во время мастер-класса, при свидетелях. Этот первый шаг потребовал огромной смелости! Но Роберто сказал, что если нужно сделать что-то еще, он на это готов.

Поскольку Роберто был убежден, что его стеснительность и неуверенность — это главные недостатки, я предложил ему спросить

участников мастер-класса, что они думают о нем, основываясь на том, что он чувствует себя не вписывающимся в группу. Помните, он был уверен в том, что люди осудят его, если узнают о тревожности?

Роберто был в шоке, когда множество людей тепло отреагировали на его выступление на мастер-классе. Более того, одна женщина даже сказала ему, что он очаровательно держался.

В этот момент Роберто внезапно нашел свой «голос» и ощутил настоящее просветление. У него не просто исчезла тревога, он ощутил полнейшую эйфорию. Это случилось внезапно. Вы понимаете почему? Запишите свои мысли, а потом читайте дальше.

Мой ответ

Роберто исцелился так быстро, потому что осознал, что его негативные мысли не имеют под собой основания. Во-первых, он обнаружил, что для контакта с аудиторией вовсе не обязательно быть великолепным оратором. Нужно просто быть искренним.

Во-вторых, Роберто осознал, что его худшие «недостатки» — застенчивость и неуверенность — на самом деле являются полезными инструментами, которые позволяют сблизиться с другими людьми. Он понял, что проблема была не в застенчивости, а в том, что он был неспособен ее принять. И в тот момент, когда Роберто принял себя со всеми своими недостатками, надуманными и реальными, его ждала величайшая перемена, какую только может пережить человек.

Чтобы вы могли изучить мою работу с Роберто с технической точки зрения, ниже я опишу, как именно Роберто удалось невероятно быстро исцелиться спустя полвека скромности и боязни публичных выступлений.

Вот какие шаги ему понадобилось предпринять.

- **Определить искажения.** Мы определили искажения в его негативных мыслях: предсказывание будущего (уверенность в том, что он провалится при попытке выступить), чтение мыслей (предположение, что за тревожность его будут осуждать), эмоциональная рационализация (он *чувствовал себя* ущербным, поэтому решил, что *является* таким) и скрытые утверждения «должен — не должен» (Роберто думал, что *должен быть* ярким и харизматичным).
- **Использовать технику «стрелка вниз».** Мы вычислили его провальные убеждения — предполагаемый перфекционизм, зависимость от одобрения и другие.
- **Применить позитивный рефрейминг.** Мы записали все плюсы от тревожности Роберто, а также то, каким образом его застенчивость подчеркивает те положительные качества, которыми он обладает. Так мы уменьшили чувство стыда.
- **Раскрыться.** Роберто столкнулся со своими страхами перед лицом других участников и обнаружил, что эти страшные чудовища на самом деле безобидны.
- **Самораскрыться.** Роберто открыто рассказал о своей неуверенности вместо того, чтобы скрывать ее.
- **Использовать технику опроса.** Роберто спросил участников, что они о нем думают. Это было очень страшно, но он это сделал!
- **Применить парадокс принятия.** Роберто решил принять свою тревожность и неуверенность вместо того, чтобы пытаться их побороть, как делал последние десятилетия. Парадоксально, но в тот момент, когда он принял свою тревогу, она рассеялась.

После окончания сессии мы с Роберто выполнили несколько **упражнений для борьбы со стыдом**. Нужно совершить что-то глупое или безумное при свидетелях, пытаясь нарочно выставить себя дураком. Благодаря этому приходит осознание, что конец света не настанет, даже если окружающие сочтут вас идиотом. Поначалу

такие упражнения очень пугают, но затем приходит настоящее освобождение.

Мы договорились, что Роберто придет в холл отеля, где будет говорить незнакомцам следующее:

Привет, если у вас есть минутка, давайте поговорим. Я страдал от застенчивости и стыдился ее с самого детства. Но сегодня я решил, что пора перестать прятаться, и начал рассказывать об этом. И вот — решил рассказать вам!

Сначала он боялся и сопротивлялся, но я настаивал. Дошло до того, что я остановил портье и сказал: «Этот человек хочет с вами поговорить». Так что убежать Роберто не удалось!

Как же он был удивлен, когда каждый человек из тех, к кому Роберто подходил, отвечал ему с теплом и добротой. Он сделал то, что считал редкостной глупостью, и обнаружил, что конец света не наступил. Более того, мир для него буквально расцвел.

Роберто вернулся домой в удивительно приподнятом настроении.

Теперь, наверное, вы задаетесь вопросом, надолго ли хватило этого эффекта. Или, может быть, искра потухла так же быстро, как возникла?

Я спросил у Роберто, не хочет ли он попасть в мой подкаст, и получил от него такой ответ:

Надеюсь, у Вас все хорошо! Да, я с удовольствием поучаствую в подкасте с записью нашего занятия на мастер-классе. У меня тоже на телефоне осталась запись! Это был прекрасный опыт, и я чувствую себя отлично!

Повысилось настроение, и я продолжаю подходить к незнакомцам и выполнять то же упражнение, что и в отеле. Считаю, это прорыв! Скоро я планирую начать выступать на публике.

Техника скрытых эмоций

Перед тем как мы закончим с темой предсказания будущего и тревожности, я бы хотел поделиться с вами мощным инструмен-

том — **техникой скрытых эмоций**. Суть ее в следующем: тревожные люди обычно невероятно «милы». В большинстве случаев именно эта излишняя «милость» — главная причина тревоги.

Что это значит? Иногда людям с тревожностью очень тяжело выражать определенные чувства. Поэтому когда они расстраиваются, то склонны загонять свои ощущения как можно глубже. В итоге эти подавленные чувства выходят наружу, прикрываясь тревогой. И люди не понимают, какой скрытый конфликт или ощущение на самом деле их терзает.

Злость — одно из тех чувств, которого люди склонны избегать. Но далеко не единственное. Фактически, это может быть любое чувство, которое, как вам подсознательно кажется, вы не должны испытывать.

Но вот вам кое-что интересное. Если вы сможете осознать скрытую эмоцию и выразить ее или решить проблему, которой избегаете, то ваша тревога исчезнет. Так что это отличная техника, о которой стоит помнить, если вы боретесь с тревожностью.

Я приведу пример, поскольку это действительно полезная техника.

У меня была пациентка Лилия, которая очень тревожилась из-за возможности завести второго ребенка. Она и ее муж Лайл собирались завести второго малыша, когда их дочке исполнится пять лет. Маше, милой и здоровой девочке, было четыре года, когда Лилия начала сомневаться. Ее это удивило, ведь первая беременность и роды прошли гладко и спокойно, и никаких проблем с дочкой у нее никогда не было.

Когда я попросил Лилию записать ее негативные мысли, стало ясно, что она доводит себя до тревоги с двух разных сторон. Во-первых, она говорила себе, что наличие второго ребенка может привести к нескольким негативным последствиям. Например, она не сможет восстановить свою прежнюю форму. А еще второй ребенок станет причиной проблем с карьерой, которая только начала расцветать. Лилия переживала, что второй ребенок может родиться с какой-нибудь болезнью или родовой травмой. Но еще удивительнее было то, что Лилия говорила себе, что настолько же страшные события могут случиться, если они *не заведут* второго ребенка. Например, она боялась, что первая дочка внезапно умрет

и у них с Лайлом вообще не будет детей. А еще она боялась, что Маша вырастет одинокой без брата или сестры.

Как видите, в негативных мыслях Лилии присутствовало предсказание будущего. Она убеждала себя, что и забеременев, и нет, будет проклята — без всяких объективных причин. Так в чем же было дело?

Я спросил Лилию, не беспокоит ли ее что-нибудь еще, о чем она мне не рассказывает. Мне показалось, что есть какая-то скрытая проблема, ведь в начале встречи Лилия говорила о чувстве злости и тревоги. К тому же отмеченный уровень удовлетворенности отношениями был достаточно низким.

Может быть, какую-то проблему она скрывала? Например, неудачи на работе или конфликт с мужем? Возможно, ее тревогу подпитывало что-то еще. Какая-то скрытая проблема, которую она не признавала, потому что была слишком «милой».

Предлагаю вам на время стать Шерлоком Холмсом и высказать свои версии. Неважно, правы вы окажетесь или нет, главное, чтобы вы что-то записали. Даже если в итоге причина окажется иной, вы потренируетесь пользоваться техникой скрытых эмоций.

Когда закончите, читайте дальше, чтобы узнать, в чем была причина!

Мой ответ

Лилия сразу отмела возможность конфликта в браке. Она настаивала на том, что все хорошо и помощь ей нужна только в отношении тревоги по поводу второго ребенка.

Это обычная ситуация. Многие люди, испытывающие тревогу, настаивают на том, что все хорошо, даже если на самом деле какая-то проблема подтачивает их изнутри. Они не лгут и не пытаются

никого, в том числе себя, обмануть. *Такие люди просто не могут осознать скрытую эмоцию.* Феномен «скрытой эмоции» свойственен большинству тревожных пациентов. Я наблюдал его примерно у 75 % тех, кого лечил.

Выслушав историю Лилии и посочувствовав ей, я спросил, на какую помощь она надеется. Допустим, встреча пройдет прекрасно и она выйдет в состоянии эйфории — что должно произойти? На какое чудо она надеется?

Лилия ответила, что ей нужна помощь с двумя проблемами. Во-первых, она хотела побороть тревожность из-за второго ребенка. Во-вторых, ей хотелось избавиться от злости.

Я сказал Лилии, что буду рад помочь ей с тревогой, но борьба со злостью вызывает у меня смешанные чувства. Ведь очень часто именно подавленная злость является причиной тревожности. Я объяснил ей, что очень важно научиться выражать злость с любовью и уважением — вместо того чтобы подавлять ее и игнорировать.

Я спросил Лилию, не на Лайла ли она злится и не связана ли проблема с ним. Наконец она призналась, что разочарована и сердится из-за того, что Лайл не помогает ей с дочкой — например, не следит за тем, собралась ли она, когда они едут куда-то все вместе.

Теперь, когда скрытая эмоция оказалась осознанной, тревога стала более объяснима. Видите почему? Тревога Лилии была попыткой сказать: «Я не уверена, что хочу еще одного ребенка, потому что первую дочку я рашу без помощи со стороны мужа». Но Лилия, стараясь быть «милой», как и многие пациенты с тревожностью, просто подавляла эти эмоции.

Если вы помните, у Лилии был еще один страх — если они не заведут второго ребенка, первая дочка может внезапно умереть и они с Лайлом останутся бездетными. Но в то же время она боялась, что если они *заведут* второго ребенка, мальчик или девочка может родиться с каким-нибудь ужасным заболеванием или родовой травмой. Почему она вообще начала думать о том, что дети могут умереть?

Попробуем посмотреть на ситуацию с точки зрения психоанализа. Может быть, Лилия подсознательно злилась на то, что должна растить детей без поддержки мужа? Она ведь буквально убивала

их в своих тревожных фантазиях! Но из-за того, что Лилия скрывала злость, та прорывалась наружу в форме тревоги.

Если вы страдаете от тревожности, то, возможно, с вами происходит то же самое — вы отрицаете некий конфликт или проблему, потому что слишком «милы»!

Я выполнил первую часть техники скрытых эмоций — выяснил, какое чувство или проблему Лилия не могла осознать. Пришла пора помочь ей выразить ту злость, которой она избегала. Для этого я попросил ее сосредоточиться на каком-то конкретном моменте, когда они с Лайлом поругались, и записать то, что ей сказал муж, и свой ответ. Это первые два шага по заполнению **дневника отношений** — нового инструмента, который я создал для проблемных пар. Первый шаг — запишите, что именно вам сказал партнер. Второй шаг — запишите, что вы ему ответили. Обведите те чувства, которые, как вам кажется, испытывал другой человек, а также те, которые испытывал и вы сами.

Вот как Лилия заполнила свой дневник.

Дневник отношений Лилии*

Шаг 1. Запишите то, что сказал вам партнер. Будьте точны и кратки Лайл сказал: «Пора ехать!»	Шаг 2. Запишите то, что вы ответили. Будьте точны и кратки Я сказала: «Нет! Еще <i>не</i> пора! Ей нужно надеть ботинки и куртку, а еще взять витамины!» (Я сказала это осуждающим, критикующим тоном)
Обведите эмоции, которые испытывал <i>партнер</i>	Обведите эмоции, которые испытывали <i>вы</i>
Грусть, печаль, подавленность, уныние, <u>состояние несчастья</u>	Грусть, печаль, подавленность, уныние, <u>состояние несчастья</u>
<u>Тревога</u>, волнение, паника, нервность, страх	<u>Тревога</u>, волнение, паника, нервность, страх

* Copyright © 1991 by David D. Burns, MD. Revised 2007, 2016.

Вина , раскаяние, недовольство собой, (стыд)	Вина , раскаяние, недовольство собой, стыд
Чувство неполноценности , ощущение своей никчемности, (неадекватности), ущербности и (некомпетентности)	Чувство неполноценности , ощущение своей никчемности, неадекватности, ущербности и некомпетентности
Одиночество , ощущение себя как нелюбимого, ненужного, (чувство отверженности), изолированности	Одиночество , ощущение себя как нелюбимого, ненужного, чувство отверженности, изолированности
Переживание позора , ощущение собственной глупости, унижение, (смущение)	Переживание позора , ощущение собственной глупости, унижение, смущение
Безнадежность , (растерянность), пессимизм, отчаяние	Безнадежность , (растерянность), пессимизм, отчаяние
(Разочарование , безысходность), ощущение тщетности любых усилий, (бессилие)	(Разочарование), безысходность, ощущение тщетности любых усилий, бессилие
(Злость , гнев), обида, (досада, раздражение), недовольство, ярость	(Злость), гнев, (обида, досада), (раздражение), недовольство, ярость
Другое (запишите): (боль)	Другое (запишите): (огорчение)

Муж Лилии проявил нетерпение, потому что они собирались поехать погулять вместе с дочкой, а Лилия как будто их тормозила.

Лилия ответила ему неодобрительным, критикующим тоном, потому что Лайл не помог ей собрать дочку. Конечно, он начал

защищаться, и разговор перерос в ссору. Лилия признала, что такие конфликты в последнее время у них случаются все чаще, несмотря на то что они друг друга очень любят. Вспомните, может быть, у вас тоже бывали такие ситуации с любимыми людьми.

Я приступил к третьему этапу и попросил Лилию изучить свой ответ Лайлу и оценить, хорошая это была коммуникация или плохая с помощью таблицы *EAR* (от англ. *ear* — ухо).

Реакция Лилии содержала в себе три формы плохой коммуникации. Она не признала чувства Лайла: нет *E* — эмпатии (от англ. *empathy*). Она не поделилась своими чувствами: нет *A* — настойчивости (от англ. *assertiveness*). И ее ответ был враждебным: нет *R* — уважения (от англ. *respect*). Для наглядности привожу ниже таблицу *EAR*.

Таблица *EAR*

	Хорошая коммуникация	✓	Плохая коммуникация	✓
E = Эмпатия	1. Вы признаете чувства других людей и воспринимаете всерьез то, что вам говорят		1. Вы игнорируете чувства других людей или спорите, утверждая, что они «ошибаются»	✓
A = Настойчивость	2. Вы выражаете свои чувства прямо и открыто		2. Вы не выражаете свои чувства прямо и открыто	✓
R = Уважение	3. Вы проявляете уважительное и заботливое отношение		3. Вы не проявляете уважительное и заботливое отношение	✓

Третий шаг по заполнению дневника отношений может показаться сложным, если вы привыкли обвинять других людей и чувствовать себя жертвой. Но попробуйте проанализировать то, как вы отреагировали на другого человека. Скорее всего, вы увидите, что совершили все три коммуникационные ошибки — не проявили эмпатии, не поделились чувствами и не проявили уважение или заботу. И тут окажется, что на самом деле виноваты вы.

Четвертый шаг обычно еще более очевидный и болезненный. Спросите себя, как ваша реакция повлияла на партнера. Как

изменились его чувства? Что он сказал или сделал? И как ваш ответ повлиял на ту проблему, из-за которой разгорелся конфликт? Стало лучше или хуже? Вот что получилось у Лилии:

Лайл почувствовал себя расстроенным и обиженным, потому что я на него сорвалась. Он закрылся, стал ругаться и еще сильнее захотел победить в споре. Он не собирался мне помогать. И, как бы больно ни было это признавать, это я заставила его так поступить!

А теперь, пока вы не отшвырнули книгу в отвращении и не обвинили меня в том, что я мерзкий шовинист, послушайте: если бы Лайл был моим пациентом и выполнял это упражнение, то обнаружил бы, что провоцирует ту же самую проблему. Я называю это «теорией межличностной относительности». Человек, который просит о помощи, чаще всего обнаруживает, что сам создает проблему, на которую жалуется. Это болезненное открытие, но в то же время оно освобождает, потому что подтверждает, что создать разочаровывающие — или, в крайнем случае, удовлетворительные — отношения с другими легче, чем положительные.

Пятый этап заполнения дневника отношений — это пересмотр вашего ответа на втором этапе. Но на этот раз с использованием пяти секретов эффективной коммуникации.

5 секретов эффективного общения (EAR)*

E = Эмпатия

1. **Разоружающая техника.** Найдите правду в том, что другой человек говорит вам, даже если это кажется нечестным или нерациональным
2. **Эмпатия.** Поставьте себя на место другого человека и попытайтесь посмотреть на мир его глазами.
 - **Эмпатия мыслей.** Перефразируйте слова другого человека
 - **Эмпатия чувств.** Признайте то, что, возможно, чувствует другой человек, на основании его слов
3. **Выяснение.** Задавайте вопросы, которые позволят узнать больше о мыслях и чувствах другого человека, мягко

* Copyright © 1991 by David D. Burns, MD. Revised 2006.

Окончание таблицы «5 секретов эффективного общения (EAR)»

A = Настойчивость 4. Утверждения «я чувствую». Выражение ваших идей и чувств в прямой, но тактичной манере. Используйте я-утверждения — например, «я чувствую себя расстроенным», а не «ты ошибаешься» или «ты меня бесишь»
R = Уважение 5. Поглаживание. Выражайте уважение, даже если чувствуете разочарование или злость на другого человека. Найдите что-то действительно позитивное, что можно сказать другому человеку даже в пылу ссоры

Переписав ваш первый ответ, определите, какие из пяти секретов вы использовали на этот раз. Например, мы с Лилией переписали ее ответ мужу вот так:

Ты говоришь, нам пора. Мне кажется, что ты на меня злишься, может быть, тебе даже больно (эмпатия мыслей и чувств). Наверное, ты раздражен, потому что я сердилась на тебя (техника разоружения). Мне тоже больно, потому что я тебя люблю. Но я чувствую себя обессиленной, потому что не ощущаю твоей помощи в воспитании дочки (утверждение «я чувствую», поглаживание). А еще я хочу, чтобы ты знал, что я чувствую себя ужасно, когда мы ссоримся (утверждение «я чувствую»). Можешь рассказать мне, что сейчас чувствуешь ты? (выяснение).

Как видите, Лилия начала с того, что записала слова Лайла и подумала о том, что он, возможно, чувствовал. Затем она признала, что повела себя с ним недобро. Она открыто и уважительно поделилась чувствами и выразила свою любовь к нему. А затем закончила свой ответ открытыми вопросами, побуждая его открыться в ответ.

После того как мы переписали ее ответ на бумагу, мы разыграли несколько сценок, чтобы отточить навыки, которые понадобятся ей во время общения с Лайлом.

Помогло ли это? На следующей неделе Лилия призналась, что в отношениях случился крутой поворот. Пять секретов общения невероятно ей помогли. Лайл буквально сдувал с нее пылинки! Ее тревога по поводу второго ребенка таинственным образом исчезла.

Напутствие

Что делать, если вы чувствуете тревогу и нашли в своих негативных мыслях предсказание будущего?

Во-первых, добавьте в круг исцеления как можно больше когнитивных техник. Обязательно впишите туда несколько техник раскрытия. Столкновение со страхами очень важно для исцеления. И обязательно включите туда технику скрытых эмоций. Когда вы осознаете скрытую проблему или чувство (и выразите его или найдете решение), тревога ослабнет или полностью исчезнет, как это было у Лилии.

Как же распознать скрытую проблему или чувство? Вот несколько подсказок.

1. В редких случаях речь идет о травматическом событии из прошлого, но чаще природа этого феномена другая. Скрытые чувства или проблемы не покоятся в прошлом, они прячутся в настоящем.

2. Скрытое чувство часто оказывается эмоцией, которой, как вам кажется, у вас быть не должно. Например, злости. Это может быть любое чувство — позитивное или негативное, — которое вы прячете, потому что якобы не должны так себя ощущать.

3. Ваша тревога часто будет символическим, почти поэтическим выражением скрытого конфликта. Помните, что в своих тревожных фантазиях Лилия «убивала» свою дочь и еще не рожденного ребенка. Так она пыталась выразить нежелание заводить второго ребенка из-за того, что муж ей недостаточно помогает.

Если вы обнаружите, что скрытый конфликт включает в себя проблему из каких-либо отношений, то воспользуйтесь дневником отношений, как мы с Лилией. В конце этой главы я специально приведу чистый бланк, которым вы сможете воспользоваться.

И помните: если вы страдаете от тревожности, то первый шаг — это снижение сопротивления результату и процессу. Преодолеть сопротивление результату можно, перечислив, каким образом тревожность помогает вам и защищает вас, а также разобравшись с тем, какие ваши хорошие качества она подчеркивает.

А преодолеть сопротивление процессу можно, столкнувшись со страхом лицом к лицу и позволив тревоге заполнять вас до тех

пор, пока она не исчезнет. Скорее всего, этому вы будете сопротивляться сильнее всего, ведь раскрытие очень пугает.

В этой главе перечислены далеко не все техники преодоления тревожности. Если вы хотите глубже погрузиться в эту тему, то советую прочесть мою книгу «Терапия беспокойства». В ней содержится множество дополнительных техник для преодоления различных видов тревоги.

Дневник отношений*

Шаг 1. Запишите то, что сказал вам партнер. Будьте точны и кратки Он(а) сказал(а): _____ _____ _____ _____ _____	Шаг 2. Запишите то, что вы ответили. Будьте точны и кратки Я сказал(а): _____ _____ _____ _____ _____
Обведите эмоции, которые испытывал <i>партнер</i>	Обведите эмоции, которые испытывали <i>вы</i>
Грусть, печаль, подавленность, уныние, состояние несчастья	Грусть, печаль, подавленность, уныние, состояние несчастья
Тревога, волнение, паника, нервозность, страх	Тревога, волнение, паника, нервозность, страх
Вина, сожаление, недовольство собой, стыд	Вина, сожаление, недовольство собой, стыд
Чувство неполноценности, никчемности, неадекватности, ущербности и некомпетентности	Чувство неполноценности, никчемности, неадекватности, ущербности и некомпетентности
Одиночество, ощущение себя как нелюбимого, ненужного, чувство отверженности, изолированности	Одиночество, ощущение себя как нелюбимого, ненужного, чувство отверженности, изолированности
Переживание позора, собственной глупости, унижение, смущение	Переживание позора, собственной глупости, унижение, смущение

* Copyright © 2019 by David D. Burns, MD.

Обведите эмоции, которые испытывал <i>партнер</i>	Обведите эмоции, которые испытывали <i>вы</i>
Безнадежность , растерянность, пессимизм, отчаяние	Безнадежность , растерянность, пессимизм, отчаяние
Разочарование , безысходность, ощущение тщетности любых усилий, бессилие	Разочарование , безысходность, ощущение тщетности любых усилий, бессилие
Злость , гнев, обида, досада, раздражение, недовольство, ярость	Злость , гнев, обида, досада, раздражение, недовольство, ярость
Другое (запишите):	Другое (запишите):

Шаг 3. Хорошая или плохая коммуникация. Выясните, какой коммуникацией был ваш ответ — плохой или хорошей. Воспользуйтесь таблицей *EAR*, чтобы проанализировать то, что вы ответили на втором шаге.

Таблица *EAR*

	Хорошая коммуникация	✓	Плохая коммуникация	✓
E = Эмпатия	1. Вы признаете чувства других людей и находите правду в том, что вам сказал партнер		1. Вы игнорируете чувства других людей или спорите, утверждая, что они «ошибаются»	
A = Настойчивость	2. Вы выражаете свои чувства прямо и открыто		2. Вы не выражаете свои чувства прямо и открыто	
R = Уважение	3. Вы проявляете уважительное и заботливое отношение		3. Вы не проявляете уважительное и заботливое отношение	

Шаг 4. Последствия. Ваш ответ на втором шаге сделал хуже или лучше? Почему?

Шаг 5. Новая версия. Пересмотрите ваш ответ на втором шаге. Используйте пять секретов эффективного общения. Если новая версия окажется неэффективной, попробуйте еще раз.

18 | ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ И ПРЕУМЕНЬШЕНИЕ

Не так давно я лечил одинокого мужчину по имени Кишон, который заботился о своей престарелой матери, ей было за восемьдесят. Кишон очень любил маму и беспокоился о ее здоровье и о том, что будет, если она умрет. Он сказал мне, что часто просыпался среди ночи в панике и с трудом мог снова заснуть.

Вот некоторые из мыслей Кишона, которые подпитывали его панику.

1. Моя мама умрет, и я останусь один.
2. Никто не поможет мне, когда ее не станет.
3. Я буду один во всем мире, я останусь одиноким.
4. Если я не остановлю панику, мне будет тяжело работать.
5. Я больше никогда не буду нормально спать.
6. Я не смогу справиться с жизнью один, без семьи.
7. Я проснусь посреди ночи с панической атакой и не смогу успокоиться.

Проблемы у Кишона действительно были: его мама не обладала крепким здоровьем, а он сам два месяца страдал от бессонницы. Поэтому я искренне ему сочувствовал. Но тревога была результатом не его проблем, а того, как было искажено его мышление.

Например, Кишон попал под действие частых когнитивных искажений — **преуменьшения и преувеличения**. Вот их определение.

- Вы слишком сильно раздуваете проблемы (преувеличиваете) или сужаете их (преуменьшаете). Например, вы можете преувеличивать свои недостатки и преуменьшать свои достоинства. Иногда я называю это искажение «биноклем». Потому что с одного конца бинокля проблемы выглядят

больше и более угрожающими. Но если посмотреть с другого, ваши позитивные качества будут казаться маленькими и незначительными.

Некоторые люди также называют преувеличение *катастрофизацией*. Вы думаете, что находитесь на грани жуткой катастрофы, и чувствуете тревогу и панику.

Кишон был очевидно подвержен преувеличению. Его мама была достаточно пожилой, но не находилась на грани смерти и даже не болела. Он преувеличивал масштабы опасности, в которой находился. Панические атаки и бессонница очень неприятны, но они не опасны и не приведут к тому, что Кишон больше никогда не сможет «нормально спать».

Преуменьшению он тоже был подвержен — конечно, он не остался бы один-одинешенек в целом мире после смерти матери. На самом деле у него было много близких друзей, которые бы его поддерживали. Свои сильные стороны он тоже видел в неверном свете: несмотря на бессонницу, он отлично работал, на него можно было положиться, он на многое был способен.

Я не хочу критиковать Кишона или любого другого человека, который страдает от паники и неуверенности. Симптомы Кишона были очевидным выражением его глубинных ценностей и любви к матери, и я им очень восхищался.

Но во многом, если не полностью, его боль была результатом искажений мышления, особенно преуменьшения или преувеличения. Вот где влияние преувеличения и преуменьшения особенно заметно.

- **Тревожные расстройства.** Вы преувеличиваете опасность того, чего вы боитесь. При фобиях это очевидно. Однажды ко мне пришла группа студентов, чтобы позаниматься статистикой. Одна из них увидела нашу кошку по имени Хэппи, закричала изо всех сил и убежала из комнаты в ужасе. Оказывается, она боялась кошек и была уверена, что Хэппи прыгнет на нее и исцарапает.
- **Злость.** Вы преувеличиваете то, насколько плох и ужасен человек, который вам не нравится, и при этом преуменьшаете

его или ее позитивные качества, потому что разочарованы и раздражены.

- **Страх неодобрения.** Вы преувеличиваете, думая, насколько ужасно будет, если даже один человек будет вас не одобрять, осуждать или отвергнет. Вы считаете, что негативное мнение о вас быстро распространится и вас изгонят из общества. В списке провальных убеждений из предыдущей главы мы называли это «лесной пожар».
- **Чувство неполноценности, никчемности и ущербности.** Вы преувеличиваете свои минусы и преуменьшаете плюсы, приходя к выводу, что в вас нет ничего особенного и уникального, поэтому вы никому не можете понравиться.
- **Прокрастинация.** Вы преувеличиваете то, какими сложными будут задачи, и вам не хочется их выполнять; катастрофизируете, насколько тревожно и ужасно будете себя чувствовать, когда приступите к ним.
- **Перфекционизм.** Вы говорите себе, что не должны были совершать определенных ошибок, преувеличиваете важность случившегося и говорите себе, что неудачи — это стыдно и ужасно.
- **Привычки и зависимости.** Когда вы чувствуете желание съесть что-то запретное, но вкусное, то говорите себе, что это будет невероятно приятно и повысит вам настроение!
- **Панические атаки.** Это самая экстремальная версия преувеличения. Во время панической атаки вы можете испытывать множество физических симптомов тревоги: давление в груди, озноб или покалывание в пальцах. Вы можете убедить себя, что это опасные симптомы, и решить, что вы на грани смерти, обморока, вот-вот задохнетесь или сойдете с ума. Вы *чувствуете* ужас и решаете, что эти симптомы *действительно* невероятно опасные.

Список можно продолжать, но главный вопрос в другом — что нужно сделать для того, чтобы обнаружить в своих негативных мыслях преувеличение или преуменьшение? Существует множество

полезных техник, так что вернемся к Кишону, чтобы рассмотреть их поподробнее.

Позитивный рефрейминг — одна из самых мощных техник и первый инструмент, к которому я обратился при работе с Кишоном. Сначала мне нужно было вывести его из тупика и снизить сопротивление — и только потом помочь ему изменить образ мыслей и чувств.

Кишон рассказал о целом спектре негативных ощущений, которые я записал в таблицу. Изучите список и спросите себя, какие плюсы есть у каждого чувства, как они отражают позитивные качества Кишона.

Не переживайте о том, верный вы дадите ответ или нет. Здесь нет неправильных ответов, если вы действительно думаете о Кишоне, а не просто записываете какие-то слова, фальшивые комплименты или попытки его приободрить. Цель *не* в том, чтобы побудить к переменам. Цель противоположная — найти что-то хорошее в депрессивных переживаниях, панике, безнадежности и отчаянии.

Да, мы могли бы использовать позитивный рефрейминг с негативными мыслями Кишона, но для простоты сосредоточимся на негативных чувствах. Когда закончите, изучите таблицу, которая получилась у нас с Кишоном.

Эмоции	Преимущества и глубинные ценности
Грусть	
Тревога	
Стыд	
Чувство неполноценности	

Эмоции	Преимущества и глубинные ценности
Одиночество	
Смущение	
Безнадежность	
Недовольство	
Злость	

Позитивный рефрейминг Кишона

Эмоции	Преимущества и глубинные ценности
Грусть	Грусть показывает: • как сильно я люблю свою маму; • что я хочу лучшего себе и ей; • как сильно я люблю и ценю жизнь
Тревога	Тревожность мотивировала меня: • подготовить и сделать много хорошего для мамы, чтобы ей было уютно, безопасно и приятно; • стать ближе к другим, чтобы к моменту ее смерти у меня было много друзей; • оставаться настороже
Стыд	Мой стыд показывает, что у меня: • есть нравственные ориентиры; • высокие требования к себе

Окончание таблицы «Позитивный рефрейминг Кишона»

Эмоции	Преимущества и глубинные ценности
Чувство неполноценности	Это чувство показывает, что: • я честный, трезво смотрю на вещи и знаю свои недостатки; • у меня высокие требования к себе, которые мотивировали меня много трудиться и добиться чего-то в жизни; • я сочувствую тем, кто страдает, поскольку могу встать на их место и ощутить, насколько им нелегко; • я скромный; это духовное качество, а для меня очень важна вера
Одиночество	Мое одиночество: • показывает, как сильно я хочу общаться с другими людьми; • показывает, что я ценю наполненные отношения с теми, кто мне безразличен; • мотивировало меня сблизиться с другими людьми
Смущение	Иногда это чувство держит меня в узде!
Безнадежность	Это чувство: • показывает, как важна для меня надежда; • защищает меня от разочарования; • показывает, что я принимаю факты и осознаю реальность, ведь моя мама действительно старая, а я страдаю от бессонницы, паники и тревожности; • показывает глубину моих чувств
Недовольство	Мое недовольство показывает, что я не сдался!
Злость	Моя злость: • показывает, что у меня высокие стандарты; • мотивирует меня действовать; • показывает, насколько я безразличный

Кишон был удивлен, когда понял, сколько прекрасного кроется в его «негативных» эмоциях! Я предложил использовать волшебный переключатель, чтобы снизить уровень каждого чувства для того, чтобы позволить ему чувствовать себя хорошо, но при этом не потерять перечисленные нами преимущества.

Он согласился и очень захотел попробовать сокрушить негативные мысли, причем готов к этому был достаточно быстро. Вот техники, которые стали для него особенно полезны.

- **Изучение свидетельств.** Несмотря на то что негативная мысль способна лишить душевного равновесия, вы можете выяснить, есть ли реальные доказательства у того, в чем вы себя убеждаете.
- **Парадокс принятия.** Вместо того чтобы спорить с негативной мыслью, просто примите ее из уважения к самому себе.

Изучение свидетельств помогло Кишону оценить возможность воплощения в реальность двух первых негативных мыслей: «Моя мама умрет, и я останусь один» и «Никто не поможет мне, когда ее не станет».

Кишон напомнил себе, что его мама не на грани смерти, что она здорова. Более того, у него есть друзья, которые его любят и поддерживают. А еще он сильный и ответственный человек — и был таким всю жизнь. После этого убежденность Кишона в справедливости первых двух негативных мыслей сильно снизилась.

К третьей негативной мысли («Я буду один во всем мире, я останусь одиноким») Кишон подошел сразу с двумя техниками — использовал и изучение свидетельств, и парадокс принятия. Он напомнил себе, что у него много друзей, а еще что он сможет общаться с кем-то благодаря волонтерской работе, которой занимался. В то же время одиночество ему тоже нравилось. Более того, Кишон подчеркнул, что определенная степень одиночества вполне приемлема и даже хороша, ведь за счет него он может заботиться о маме.

Сокрушить четвертую мысль («Если я не остановлю панику, мне будет тяжело работать») тоже помогло изучение свидетельств. Конечно, правда в этой мысли была: работать, когда ты измотан, очень тяжело. Но Кишон вынужден был признать, что всегда хорошо или отлично проявлял себя на работе даже после бессонной ночи.

Как видите, изучение свидетельств и парадокс принятия очень помогли Кишону. Его вера в негативные и пугающие мысли резко снизилась. Я убежден, что позитивный рефрейминг был ключом к его удивительно быстрому исцелению. Когда вы выходите

из тупика или сопротивление исчезает, становится легче услышать любящий и исцеляющий внутренний голос.

Негативные чувства Кишона тоже значительно уменьшились, и это только подтверждает, что, изменив образ *мышления*, вы можете изменить свои *ощущения*.

Теперь, когда вы увидели, как действуют две эти техники, просмотрите список негативных мыслей из вашего ежедневника настроения. Может быть, какие-то из них — это примеры преувеличения или преуменьшения? Выберите одну мысль и запишите ниже:

Попробуйте, сможете ли вы объяснить, *почему* эта мысль является примером преувеличения или преуменьшения. Например, может быть, вы не обращаете внимания на что-то важное или, наоборот, делаете из мухи слона. Запишите ответ ниже:

Наконец, попробуйте технику изучения свидетельств или парадокс принятия, чтобы придумать позитивную мысль, которая будет на 100 % правдивой и сокрушит вашу веру в негативную мысль.

Другие техники

Есть еще несколько дополнительных методов, которые стоит рассмотреть, если у вас есть негативные мысли с преувеличением, которые возвращаются снова и снова. Особенно часто такое бывает у людей с ОКР, которых постоянно преследуют тревожные мысли. Они пытаются нейтрализовать тревогу, исполняя определенные ритуалы и поддаваясь компульсивному поведению. Это дает временное облегчение, но затем навязчивая мысль и тревога неизбежно появляются снова. И страдающий от них человек возвращается к компульсивному поведению.

Это классическое ОКР, которое может всерьез мешать вашей жизни и влиять на эмоциональное состояние. В особо тяжелых случаях жизнь становится невыносимой.

- **Реатрибуция/Самонаблюдение.** Если к вам возвращается одна и та же негативная мысль, которую вы уже сокрушили, попробуйте отмечать каждый раз, когда это происходит. Это так называемое самонаблюдение. Можете даже говорить себе: «Опять эта негативная мысль». Это уже реатрибуция: вы напоминаете себе, что негативная мысль — это всего лишь плохая привычка и ей можно не поддаваться.

Просто отпустите ее и сосредоточьтесь на том, что вы делали, чтобы вернуться обратно к жизни, а не поддаваться бесконечно повторяющимся негативным мыслям, в которых нет истины.

Я называю такую стратегию «осознанностью в повседневной жизни». Это действительно похоже на то, чего люди пытаются добиться с помощью медитаций, но гораздо быстрее. Умение отпускать — настоящее искусство.

Если вы решитесь попробовать, я предлагаю вам считать негативные мысли каждый день в течение четырех недель и записывать их общее число в календаре. У многих людей количество негативных мыслей начинает снижаться после примерно трех недель, а потом негативные мысли могут и вовсе исчезнуть. Как и любой метод, этот срабатывает не для всех, но он достаточно простой, поэтому попробовать в любом случае стоит.

- **Раскрытие / Когнитивное затопление.** Это противоположная стратегия, которая тоже может быть невероятно эффективной, если вы найдете в себе смелость ей воспользоваться. Если вам страшно из-за того, что вы преувеличиваете некую опасность, то попробуйте представить именно то, чего вы боитесь, и довести себя до максимального уровня тревоги. Например, Кишон закрывал глаза и представлял себе, что его мама умерла и он остался во вселенной один-одинешенек. Он представлял самый страшный вариант развития событий и записывал негативные мысли и чувства примерно раз в две минуты, пока его тревога не снижалась и не исчезала полностью.

Вы можете потратить на это час или больше. А может, всего несколько минут. Мы все разные. Смысл в том, чтобы *не* пытаться избегать тревоги, отвлекаясь или успокаивая себя. Наоборот, попытайтесь перепугаться изо всех сил и поднять уровень тревоги до ста. В какой-то момент вы поймете, что тревога уходит или исчезает сама по себе, — значит, вы победили все свои страхи!

Вам понадобится смелость, но это одна из самых сильных антитревожных техник, которая борется с преувеличением. Если вы хотите попробовать, то обратите внимание на схему когнитивного затопления в конце этой главы — вы сможете записать туда свои наблюдения.

Помните, что существует множество способов бросить вызов негативным мыслям. Если техники, которые мы обсудили в этой главе, вам не подойдут, не беспокойтесь. У нас *много* способов побороть драконов, которые на вас охотятся!

19 | ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ

Если говорить кратко, то суть этой главы заключается в следующем: осознавать свои чувства очень здорово, но только это может оказаться дорогой в бездну.

Осознание своих чувств — это основа психотерапии. Долгие годы терапевты утверждали, что секрет душевного здоровья и счастья кроется в том, чтобы осознавать чувства или учиться их выражать.

Звучит заманчиво! Но не слишком ли это хорошо, чтобы быть правдой?

Когда я решил это проверить, я еще учился в Стэнфорде. Тогда я решил в течение недели выражать все свои чувства (неважно какие) в отношении людей, с которыми общался. Я пропустил все лекции в университете и бродил по Пало-Альто и Сан-Франциско с диктофоном, чтобы записывать все, что со мной происходило.

Честно говоря, до седьмого дня эксперимента не происходило ничего интересного или захватывающего. В тот день я сидел в столовой студенческого союза и обедал. Я заметил парня, который ел один, и без всякой причины ощутил к нему резкую неприязнь.

Так что, в соответствии с планом, я подошел к нему с диктофоном и сказал: «Я хочу, чтобы ты знал, что ты мне не нравишься».

Он ответил: «Я не удивлен».

Я спросил почему. Тогда этот парень спросил, читал ли я свежую газету. Я сказал, что понятия не имею, о чем речь: газеты я не видел.

Он объяснил, что собирался взорвать здание в кампусе Стэнфорда и его только что допросили, а фото поместили на первую полосу местной газеты.

Я об этом не знал! В этот момент я заметил, что у него на руке кольцо навахо с бирюзой. Я вырос в Финиксе и люблю побрякушки навахо, так что сказал ему: «Мне нравится твое кольцо».

Парень ответил: «Знаешь что? Я его тебе отдам, потому что в местах не столь отдаленных кольцо мне не понадобится».

И он подарил мне свое кольцо!

Это было круто. Но это было единственное интересное событие, которое случилось за неделю выражения чувств. Я обнаружил, что никакого волшебства в осознании своих чувств и их выражении, судя по всему, нет.

А поскольку я сам психотерапевт, то знаю, что чувства порой сбивают нас с толку. Поэтому в список когнитивных искажений я включил эмоциональную рационализацию. Вот ее определение.

- **Эмоциональная рационализация.** Вы рационализировать свои чувства. Например, если вы *чувствуете* себя неудачником, то приходите к заключению, что вы и *есть* неудачник. Или вы *чувствуете* себя тем, кого невозможно полюбить, и решаете, что вы и *есть* тот, кого любить нельзя. Или вы *чувствуете* безнадежность и приходите к выводу, что вы *действительно* безнадежны и никогда не излечитесь от депрессии.

Последствия эмоциональной рационализации иногда оказываются ужасными. Некоторые пациенты в депрессии настолько сильно убеждены в своей безнадежности, что решают лишить себя жизни. Безнадежность — возможно, одна из самых частых причин для самоубийства. И это невероятная трагедия — для пациента, его семьи и врача, который вел лечение.

Трагедия становится еще тяжелее из-за того, что ощущение отчаяния и безнадежности, которое приводит к самоубийству, не имеет ничего общего с действительностью — это результат негативных мыслей, которые во многом искажены. Я часто говорю, что депрессия — это самый древний мошенник в мире. Из тех, кто порой пытается украсть у вас жизнь.

Почему я включил эмоциональную рационализацию в список когнитивных искажений? Потому что все ваши эмоции появляются исключительно из-за ваших мыслей. Если мысли искажены, то чувства будут такими же: подобно кривым зеркалам в парке аттракционов, они будут отражать все причудливо и гротескно. Причем обмануть вас подобным образом может *любая* эмоция.

Это не значит, что не стоит прислушиваться к эмоциям. Навредить они могут только в том случае, если вы без дополнительного подтверждения на их основе делаете выводы о себе, об окружающих или о каких-либо жизненных ситуациях. К счастью, у этой проблемы есть решения.

Когда-то давно я занимался исследованием так называемой гипотезы о «химическом дисбалансе» и многим назначал антидепрессанты. Но лишь малое количество моих пациентов излечилось от депрессии. Кому-то стало лучше, кому-то хуже, состояние большинства не изменилось, но мало кто преисполнился радости, избавившись от подавленности. Меня это беспокоило, так что я стал искать те виды психотерапии, которые помогли бы мне сделать лечение эффективнее.

Я услышал, что мой коллега, доктор Аарон Бек, занимается разработкой нового лечения от депрессии под названием «когнитивная терапия».

Доктор Бек был убежден, что причина депрессивных переживаний кроется в негативных мыслях и что их можно победить с помощью более позитивного мышления.

Я отнесся к этому скептически. Это казалось слишком простым. Если честно, я решил, что это полный бред.

А потом подумал, что стоит посетить парочку еженедельных семинаров доктора Бека, чтобы опробовать его техники на нескольких пациентах с тяжелой депрессией и понять, что они не работают. Однако мой эксперимент прошел не так, как я того ожидал.

Одной из моих пациенток была пожилая латышка Катрина, которая попала ко мне из реанимации нашей больницы после попытки самоубийства. Я лечил Катрину антидепрессантами и традиционными психотерапевтическими беседами, но никакого прогресса не видел. Как и у большинства моих пациентов.

Я спросил у доктора Бека, как я могу помочь Катрине с помощью когнитивной терапии. Он напомнил мне, что наши мысли создают наши чувства, и сказал, что я должен выяснить у Катрины, о чем она думала, когда пыталась покончить с собой.

Что она себе говорила?

Я спросил ее об этом на нашей следующей встрече. Она объяснила, что убеждала себя в том, что абсолютно никчемна, потому

что за всю жизнь не добилась ничего значимого. Катрина спросила, что ей с этим делать.

Я сказал, что не знаю, но если она готова подождать еще неделю, то я уточню у доктора Бека и расскажу ей.

Доктор Бек сказал мне, что Катрина должна написать список того, чего она *все-таки* добилась. Да, это та самая техника изучения свидетельств. Идея заключается в том, что Катрина *чувствовала* себя неудачницей, а потому поверила в то, что никогда не добивалась ничего значимого. Но как насчет доказательств? Если у вас есть какое-то сильное ощущение, оно вовсе не обязательно окажется правдивым.

На следующей встрече я сказал Катрине, что она должна составить список того, чего *все-таки* добилась. Она сказала:

В том-то и проблема. Я не могу вспомнить, чтобы добивалась хоть чего-то значимого. Поэтому и решила покончить с собой. Я абсолютно никчемная.

Оказавшись в тупике, я сказал Катрине, чтобы она выполнила это задание дома: попыталась вспомнить, какие у нее были достижения в течение жизни.

На следующей встрече я забыл спросить ее о домашнем задании и поступил как обычно — проверил, нет ли у антидепрессантов побочных эффектов, и предложил поделиться негативными чувствами. Посреди встречи она спросила: «А про домашнее задание вы спрашивать не будете?»

Я извинился за то, что забыл о нем, и спросил, смогла ли она что-то придумать.

Она дала мне список из десяти жизненных достижений. Первое — то, что ей удалось вывезти детей из нацистской Германии и забрать их в Соединенные Штаты в разгар Второй мировой войны. Она объяснила, что ее муж и все родственники оказались в концентрационных лагерях. Выжила только она и двое ее сыновей.

Катрина сказала: «В принципе, это тянет на достижение». Сказать, что я согласился с ней, — значит сильно преуменьшить!

Вторым пунктом шел тот факт, что, приехав в Соединенные Штаты, она стала работать уборщицей и мыла полы, чтобы обеспечить

себя и сыновей, добыть им пропитание и найти крышу над головой. Это, как сказала Катрина, тоже, наверное, достижение. Она добавила, что ее старший сын только что стал лучшим в своем классе. Он учится в Гарвардской бизнес-школе, и она им очень гордится!

Третий пункт — Катрина бегло говорила на пяти языках. А еще она была талантливым поваром.

Другие достижения в ее списке тоже были впечатляющими.

Я спросил: «Как вы соотносите список своих достижений с тем, что считаете себя бесполезным человеком, который ничего не добился?»

Она ответила: «Никак! Моя негативная мысль теперь кажется глупой. Когда я пыталась покончить с собой, она казалось мне правдивой, но теперь я в нее не верю».

Я спросил: «Как вы себя сейчас чувствуете?»

Катрина ответила: «Мне вдруг стало гораздо лучше. Вы мне *так* помогли! У вас есть еще какие-нибудь техники?»

Я ответил: «Пока я освоил только эту, но на следующем семинаре доктора Бека я научусь еще одной, и мы сможем попробовать ее на новой встрече». Катрина была не против.

Три недели спустя Катрина освободилась от депрессии и начала буквально излучать счастье и уверенность.

Катрина чуть не лишилась жизни из-за эмоциональной рационализации. Она *чувствовала* себя никчемной и решила, что *на самом деле* такая. Она *чувствовала* себя безнадежной и убедила себя в том, что *является* такой.

Эмоциональная рационализация встречается очень часто, и вы найдете это искажение в негативных мыслях буквально всех пациентов, о которых я рассказываю в этой книге. Когда ваши *чувства* сильны, вывод о том, что это *должна быть* правда, напрашивается сам собой.

Как и у всякого искажения, у эмоциональной рационализации есть позитивная и негативная версии. Вот примеры **негативной эмоциональной рационализации**:

- «Я испытываю сильную тревогу и страх, наверное, я в опасности».
- «Я чувствую вину, значит, я плохой».
- «Я злюсь, так что это ты виноват».

- «Я смущаюсь, наверное, эти люди меня осуждают».
- «Я чувствую стеснение и неуверенность, наверняка она видит мою тревожность, и я ей не нравлюсь».
- «Я чувствую, что он сволочь, значит, он сволочь!»
- Во время панической атаки вы можете чувствовать себя так, как будто умираете или сходите с ума, после чего приходите к выводу, что действительно вот-вот умрете и переживаете нервный срыв.

Позитивная эмоциональная рационализация выглядит наоборот. Вы чувствуете себя настолько счастливым, что абсолютно уверены в том, что случится что-то хорошее.

Вот примеры.

- «Он милый — наверное, хороший парень!» (Вы только что познакомились, и, возможно, новый знакомый окажется невероятно контролирующим, нарциссом, эгоистом или абьюзером.)
- «Она говорит очень вдохновляющие вещи. Рядом с ней мне так чудесно, наверное, она и сама чудесная!» (Хотя этот человек может оказаться главой секты или мошенницей.)
- Вы только выиграли в казино и говорите себе: «Я чувствую себя везучим, так что надо поднять ставку!»
- Вы чувствуете свое превосходство над людьми определенной национальности, политических или религиозных убеждений или другой сексуальной ориентацией. Поэтому вы решаете, что они плохие, неправильные и дефективные.

Что же делать с эмоциональной рационализацией? Помочь могут разные техники, но изучение свидетельств — это хорошее начало. Эта техника помогла Катрине и вам тоже может помочь.

Изучение свидетельств

Эту технику вы уже знаете. Но давайте быстро повторим основы. Вместо того чтобы делать выводы, исходя из своих чувств, попробуйте посмотреть, а что именно свидетельствует за или против ваших негативных мыслей или убеждений.

Сначала вернитесь к ежедневнику настроения и попробуйте найти примеры эмоциональной рационализации. Например:

- «Я никогда не добивался ничего значимого»;
- «Я чувствую себя неудачником, значит, я им являюсь»;
- «Я чувствую, что меня невозможно полюбить, значит, это так»;
- «Я ощущаю, что я безнадежен, значит, я и есть безнадежный»;
- «Я очень боюсь полетов, значит, полеты очень опасны».

Нашли? Запишите негативные мысли перед таблицей, которую я приведу дальше. Затем перечислите все утверждения, которые, как вам кажется, могут поддерживать эту мысль, а также те, которые указывают на то, что мысль не правдива.

Когда перечислите все возможные свидетельства, оцените их в целом и запишите в кружках под таблицей две цифры (в сумме они должны давать 100). Эти цифры покажут, на какой стороне перевес: доводы за или против негативной мысли оказались более убедительными.

Изучение свидетельств

Запишите здесь негативную мысль: _____

Свидетельства в пользу того, что негативная мысль может быть правдой	Свидетельства в пользу того, что негативная мысль может быть ложной
	

Будьте конкретными

Другая техника, которая поможет вам побороть эмоциональную рационализацию, называется «**Будьте конкретными**». Эта техника достаточно проста, но может быть очень эффективной. Если вы расстроены из-за какого-то чувства, обозначьте его конкретно. Например, иногда, когда я получаю в анкетах от слушателей моих мастер-классов оценки ниже, чем ожидал, я чувствую себя неудачником. Это всепоглощающее чувство, в котором много стыда.

Но потом я спрашиваю себя: «Какие *конкретно* ошибки я совершил на мастер-классе? И как я могу их исправить?» Обычно такой подход приносит облегчение. Но когда вы чувствуете себя неудачником, это чувство кажется необратимым. Вы практически начинаете считать себя проклятым!

Эта техника особенно полезна при эмоциональной рационализации, которая включает в себя вину. Особенно если речь о мыслях вроде «я чувствую вину, наверное, я сделал что-то не так». Это очень частая мысль, но от нее могут быть серьезные неприятности.

Иногда я чувствую себя виноватым даже тогда, когда уверен в том, что поступаю правильно. Например, в начале карьеры я лечил девочку-подростка, которая страдала от очень тяжелой депрессии. Она испытывала сильную злость и отказывалась делать домашние задания, которые я ей давал. Я сказал ей прямо, что если она не будет выполнять задания, то не поправится. Пациентка ответила, что ей наплевать на это — и на исцеление тоже, потому что после нашей встречи она планирует покончить с собой.

Я ответил, что не позволю ей этого сделать.

Девочка ответила, что я не могу ее остановить, и побежала к двери. Я не дал ей выйти и сказал, что *могу* ее остановить! Она начала кричать, бить меня, пытаться убежать и настаивать на том, что покончит с собой.

Я держал ее одной рукой, а другой умудрился набрать номер диспетчерской и вызвать полицию.

Полиция приехала меньше чем за три минуты, сотрудники сказали мне, что отвезут ее в университетскую больницу для оценки состояния. Девочку пришлось тащить из моего кабинета, пока она кричала, что я настоящий мошенник и худший психиатр в мире.

Поскольку я только начал свою практику, это была не лучшая, скажем так, реклама моих услуг. Я чувствовал себя виноватым и никчемным, как будто сделал что-то не так.

Но потом я спросил себя: «Что именно, Дэвид, ты сделал неправильно? Будь конкретным».

Когда я подумал об этом, то не смог найти у себя ни одной конкретной ошибки. Логически я пришел к выводу, что, вообще-то, спас ей жизнь. А слова о домашней работе ей определенно нужно было услышать.

Это мне помогло. Девочку я больше не видел. Я знал, что так и будет.

Много лет спустя мне позвонили из национального института здоровья в Мэриленде, и этот звонок меня очень сильно напугал. Меня спросили, лечил ли я когда-нибудь женщину, и назвали имя. Речь шла о той самой девочке-подростке. Я боялся, что сейчас меня начнут критиковать. Звонивший был настоящим светилом психиатрии и одним из моих кумиров, но я не был знаком с ним лично.

Я неловко признался, что был ее терапевтом, но прогресса у нас не случилось, и поинтересовался, зачем мне позвонили. Я думал, что, может быть, меня вызовут на дисциплинарное слушание или что-нибудь в этом духе.

Вот что сказал звонивший мне психиатр:

После госпитализации в Филадельфии из-за попытки самоубийства вашу бывшую пациентку лечили более десятка психиатров, и сейчас она лежит у нас на отделении. Я спросил, помог ли ей хоть кто-то из психиатров, и она ответила, что только один. Доктор Дэвид Бернс. Поэтому я звоню, чтобы спросить, какой вы использовали подход.

Вот вам и эмоциональная рационализация!

Позитивный рефрейминг

На этой неделе у меня была пациентка Берна, которая призналась в том, о чем молчала с двенадцати лет. Ее брат насиловал ее и поступал по отношению к ней очень жестоко. Она чувствовала

боль, грусть, вину, стыд, отчаяние, разочарование и злость. Одной из ее негативных мыслей было: «Я сломлена».

Это классический пример эмоциональной рационализации. Берна *чувствовала* себя так и пришла к выводу, что действительно *была* сломлена. А еще она убедила себя в том, что я ее осуждаю, как и другие члены терапевтической группы.

Когда я предложил ей нажать на волшебную кнопку, она сразу же согласилась!

Но перед тем, как помочь ей изменить образ мышления и чувств, я предложил составить список плюсов каждой ее негативной мысли или чувства, а также определить, какие ее глубинные ценности они отражают.

Вот что у нас получилось.

1. Ощущение сломленности мотивировало меня добиваться успехов в карьере.

2. Невероятно сильные негативные чувства подчеркнули важность того, что случилось со мной. Если бы они внезапно исчезли, насилие и жесткость со стороны брата показались бы обыденными.

3. Злость защищает меня от других людей, которые могут сделать мне больно, и не дает им подобраться ко мне.

4. Злость показывает, что у меня есть нравственные ориентиры и я умею отличать добро от зла.

5. Грусть и вина подарили мне возможность глубже сочувствовать другим.

6. А еще они сделали меня хорошей мамой.

7. Самокритика указывает на то, что у меня высокие стандарты.

8. Беспокойство о том, не осудят ли меня, показывает, что отношения для меня важны.

9. Негативные чувства оправданны и реалистичны, потому что надо мной совершили насилие.

Этот список удивил Бэрну и принес ей облегчение. Она никогда не думала о негативных чувствах и мыслях как о чем-то позитивном. Более того, она стыдливо скрывала их, пока на той неделе не раскрылась перед группой.

Несмотря на все плюсы, Берна сказала, что *хочет* изменить свой образ мысли и чувств. Она устала от своей подавленности и ощущения сломленности. Она была убеждена в том, что ее осуждают остальные участники, поэтому я решил, что техника опроса будет хорошим началом.

Техника опроса / техника экспериментов

Наверное, вы помните, что **техника опроса** заключается в следующем: нужно прямо спрашивать у других людей, действительно ли они чувствуют то, что вы предполагаете. Или же уточнять у них, что они о вас думают и как к вам относятся. Например, поскольку Берна была уверена, что все участники терапевтической группы, включая меня, ее осуждают, я предложил ей провести опрос и выяснить, что другие участники думают о ней на самом деле.

Она призналась, что ей страшно это делать. А еще она была уверена в том, что люди станут отвечать нечестно. Я надавил на нее, заставив все равно провести опрос, и добавил, что мы можем устроить перекрестный допрос, если ответы покажутся нечестными.

Сначала она задала вопрос Регине. Регина расплакалась и призналась, что в прошлом пережила то же и что она невероятно благодарна Берне за то, что женщина поделилась своей историей.

Берна увидела, что Регина говорит искренне, и была тронута.

Затем двое мужчин выразили глубокое уважение и восхищение Берной. По щекам у них тоже катились слезы. Все участники в группе сказали, что испытывают то же, что и высказавшиеся.

Это переживание было невероятным. Недавно Берна написала мне, что с тех самых пор как будто находится на седьмом небе от счастья!

После встречи я составил список примерно из двенадцати пунктов для ее участников, и вот часть того, что я написал. Надеюсь, вам это будет интересно или полезно.

Большинство из нас, а возможно, практически все, хранят некую часть себя в тайне от других. Мы боимся отвержения или осуждения, думаем, что сломлены, недостаточно хороши, испорчены, ущербны и так далее.

Когда вы делитесь с кем-то и принимаете ту часть себя, которую скрывали и подавляли, — то, что когда-то казалось вам «худшим» в себе, часто превращается в «лучшее». Я видел это сотни, а то и тысячи раз во время сеансов психотерапии.

В нашей группе это проявилось особенно драматично. Когда Берна смело рассказала о себе, столкнулась со своими худшими страхами и открылась остальным, участники невероятно вдохновились и преобразились. Это было полезно не только ей, но и всем нам.

Это пример духовного, можно даже сказать мистического аспекта моей работы с ТЕАМ-КПТ. Речь идет о «смерти сущности», о перерождении, прозрении и переживании происходящего на абсолютно другом уровне. Это тот самый парадокс принятия, который впервые описал Будда две с половиной тысячи лет назад. Говорят, что обретение способности принимать самого себя — это величайшее изменение из тех, что подвластны человеку.

Цель терапии не в том, чтобы стать цельным, особенным, достойным или еще каким-то. Считаю, что «работа над собой» — неверное направление и бесконечная ловушка. Вчера вечером мы стали свидетелями потрясающего самопринятия. То, что я сейчас написал, указывает лишь на одно — мы нашли нужное направление. Я уверен, что такие изменения сначала нужно «увидеть», а потом уже «достигать». Благодаря нашей прекрасной «пациентке» мы все смогли испытать невероятное озарение, поддержку и открытость — чувства такой силы, что многие из вас заплакали.

Я рассказал лишь о нескольких техниках, которые могут помочь с эмоциональной реализацией, но их великое множество. Например.

- **Техника двойных стандартов.** Если бы у вашего близкого друга была такая же проблема, как и у вас, как бы вы с ним разговаривали? Так же, как с собой? Что бы вы ему сказали?
- **Рассуждение в полутонах.** Вместо того чтобы думать о своих недостатках и ошибках так, будто мир черно-белый, словно

вы или на сто процентов хороши, или абсолютно никчемны, — попытайтесь разглядеть полутона. Мало кто из нас бывает на сто процентов плохим или хорошим.

- **Давайте договоримся о терминах.** Если вы считаете себя бессмысленным, безнадежным или тем, кого нельзя полюбить, из-за того что *чувствуете* себя так: бессмысленно, безнадежно, тем, кого нельзя полюбить, а то и просто неудачником, — спросите себя, что эти слова действительно значат. Дайте определение бессмысленного, безнадежного человека, которого нельзя полюбить. Каково определение неудачника?

Вы обнаружите, что, как бы вы ни определяли эти термины, в ваших рассуждениях будет одна из следующих ошибок:

1. Определение подходит всем.
2. Определение не подходит никому.
3. Определение бессмысленное или просто ошибочное.
4. Определение не подходит вам.

Я приведу множество примеров выполнения этого упражнения в третьей части этой книги, которая будет посвящена философии и духовности в *TEAM-КПТ*.

Наконец, запомните, что любая негативная мысль с эмоциональной рационализацией будет подвержена множеству других искажений, так что у вас будет множество способов сокрушить ее. Просто внимательно изучите подсказку с перечислением других методов и найдите подходящий.

20 | УТВЕРЖДЕНИЯ «ДОЛЖЕН — НЕ ДОЛЖЕН»

Во время одной из моих воскресных прогулок Джулия, которая работала IT-инженером, призналась мне, что испытывает тревогу из-за своего девятилетнего сына Джейкоба. Джейкоб был мальчиком с особыми потребностями. Несмотря на то что у него был нежный, мягкий характер, он сталкивался с серьезными проблемами — речь, координация и обучение давались ему тяжело — как дома, так и в школе.

Джулия и ее муж купали Джейкоба в любви, нанимали ему репетиторов и психологов, придумывали самые разные занятия и развлечения, но он по-прежнему очень сильно отставал от других детей своего возраста.

Когда Джулия пошла в школу на родительское собрание, то увидела, что рисунки детей с гордостью вывесили на стену для демонстрации. Но творения Джейкоба выглядели гораздо более примитивными, чем творчество его одноклассников. Джулия почувствовала стыд и испугалась, что родители других детей будут смотреть на нее сверху вниз из-за сложностей ее сына.

А еще ей было стыдно из-за того, что она твердила себе: «Хорошая мать *не должна* стыдиться своего сына». Это классический пример утверждения «должна — не должна».

Джулия рассказала мне, что разочаровывалась в Джейкобе, когда он отказывался от каких-то занятий, не прикладывая к ним особых усилий. Иногда у него случались истерики, когда он пытался сделать уроки. Джулия говорила себе: «Джейкоб *не должен* так легко сдаваться. Он *должен* прикладывать больше усилий».

Эти утверждения провоцировали чувство раздражения и разочарование. А Джулия затем говорила себе: «Я *не должна* раздражаться на Джейкоба. Я *должна* быть к нему более терпеливой». От этих мыслей стыд становился только сильнее.

Как видите, негативные чувства Джулии появлялись из-за утверждений о том, что она «должна». Вот определение этого искажения: вы критикуете себя, других людей или весь мир, используя такие слова, как *должен*, *не должен*, *обязан*, *не обязан* и им подобные.

Существует несколько типов подобных утверждений.

- **Направленные на себя.** Вы говорите себе: «Я не должен был совершать эту ошибку» или «Я не должен был так раздражаться». А в случае Джулии: «Я не должна была так стыдиться и разочаровываться в сыне». Подобные утверждения ведут к чувству вины, стыда, тревоги, отчаяния и ощущению собственной неадекватности.
- **Направленные на других.** Когда вас кто-то бесит, вы можете сказать себе: «У нее нет права так говорить» или «Он не должен так чувствовать (или думать)!» Подобные утверждения ведут к злости, возмущению и провоцируют конфликты с другими людьми.
- **Направленные на мир.** Например: «Сегодня не должен идти дождь, я же спланировала пикник!» Или: «Эта программа не должна так медленно работать». Такие утверждения ведут к разочарованию и злости, когда мир не соответствует нашим ожиданиям.

А еще существуют **скрытые утверждения**. Они обычно не выражаются явно через слова вроде *должен* или *обязан*, но могут подразумеваться вашими негативными мыслями и чувствами.

Например, если мы вернемся к примеру Мэрилин из восьмой главы, то вспомним, что одна из ее негативных мыслей после того, как ей диагностировали рак легких четвертой стадии, звучала так: «Я недостаточно духовная». Это скрытое утверждение типа «я должна», потому что на самом деле Мэрилин говорила себе: «Я должна быть более духовной. Моя вера должна быть крепче. Я не должна сомневаться в жизни после смерти или в существовании Бога».

Скрытые негативные утверждения такого типа могут прятаться за негативные мысли в форме риторических вопросов. Джон был невероятно стеснительным. Когда общался с людьми, он сильно потел и стыдился этого. Джон говорил себе: «Почему я такой? Что со мной не так?»

Риторические вопросы очень сложно побороть, ведь они словенно не несут в себе никаких утверждений. Они провоцируют внутренние конфликты, ведут к отчаянию и тревоге, а еще враждебности между людьми, нациями, расами, религиями и этническими группами. Если обратиться к истории человечества, то мы увидим: люди были готовы убивать других или себя, чтобы защищать свои утверждения «должен — не должен».

Несмотря на то что такие утверждения лежат в корне множества эмоциональных проблем, от них очень сложно отказаться из-за сформировавшейся зависимости. Они дают ощущение нравственного превосходства. Ведь иногда так приятно разозлиться и посмотреть на других свысока. А то и на самих себя!

Понимаете, о чем я говорю? Признаюсь, мне и самому иногда нравится смотреть на людей свысока. Достаточно посмотреть новости по телевизору, и я оказываюсь погребен под горами утверждений «должен — не должен» с чувством невероятного раздражения. Не удивлюсь, если вы переживаете нечто подобное.

Но прежде, чем рассказать вам, как избавиться от этого искажения, я хочу подчеркнуть: некоторые его проявления могут быть полезными и нужными. В своей первой книге я указал на три ситуации, когда использование слова *должен* вполне оправданно.

1. Когда речь идет о законах вселенной. Если я уронил ручку, она должна упасть на землю из-за закона притяжения. Ручка делает именно то, что должна: соблюдает законы вселенной. Гравитация существует — значит, ручка должна упасть.

2. Когда речь идет о законах, принятых людьми. Когда вы едете по шоссе, вы не должны превышать скорость, потому что это противозаконно. В противном случае вам выпишут штраф или даже случится авария.

3. Когда речь идет о нравственности. Вы не должны поступать аморально — убивать, лгать или обманывать. Десять заповедей — самый ранний известный людям источник, в котором перечислены подобные утверждения.

А теперь вернемся к Джулии.

1. «Я не должна стыдиться своего сына. Любящая мать не должна чувствовать подобное».
2. «Джейкоб не должен сдаваться так быстро и устраивать истерики, когда его напрягает учеба».
3. «Я не должна разочаровываться в нем, когда Джейкоб устраивает истерики. Я должна поддерживать его и быть более терпливой».

Говорим ли мы о законах вселенной? Джулия не нарушает ни один из научных законов, ведь все люди периодически стыдятся или чувствуют себя расстроенными. Так что речь точно не о законах вселенной.

Может быть, мы говорим об обычных законах? Но нигде в мире не запрещено расстраиваться или стыдиться из-за своих детей. Впрочем, не запрещены и истерики, и люди любого возраста имеют на них полное право.

А что насчет нравственности? Практически все родители периодически испытывают стыд или разочарование по отношению к собственным детям. Эти чувства могут быть невероятно дискомфортными, но они не аморальны. Так что нравственность тут тоже ни при чем.

Что же это за утверждения? Дайте ответы в таблице ниже (можете отметить больше одного варианта).

Утверждения «должен — не должен»	Да (✓)	Нет (✓)
Направленные на себя		
Направленные на других		
Направленные на мир		
Скрытые		

Когда заполните таблицу, можете прочесть мой ответ ниже.

Мой ответ

Джулия направляет эти утверждения на себя («Мать не должна стыдиться своего сына») и на других («Джейкоб не должен так легко сдаваться»). Думаю, она не направляет свои утверждения на мир и не подвержена скрытым.

Можете придумать утверждение «должен — не должен», направленное на мир от лица матери, чей ребенок страдает от сложностей в развитии?

Если бы Джулия сказала себе, что это *нечестно* — быть матерью ребенка с проблемами, мы могли бы говорить о скрытом утверждении, направленном на мир. Скорее всего, тогда она злилась бы на судьбу.

Мы часто считаем, что все вокруг должно быть так, как нам хочется.

Джулия тоже, используя подобные утверждения, подчеркивает то, что она и ее сын обязаны им соответствовать.

Безусловно, у нее есть на это право, вот только положение дел подобным поведением не исправишь. Во-первых, Джулия расстраивается из-за сына и стыдится его, несмотря на то что невероятно любит, а во-вторых, она ругает саму себя. Таким образом, проблем становится в два раза больше.

Как же лучше всего избавляться от этого искажения?

Позитивный рефрейминг

Я могу предложить множество хороших техник для борьбы с утверждениями «должен — не должен». Но **позитивный рефрейминг** — лучший вариант для начала.

Перед тем как помочь Джулии побороть когнитивное искажение, мы должны растворить ее сопротивление. Иначе она решит бороться с нами.

Для позитивного рефрейминга не забывайте задать себе два вопроса: какие преимущества есть у утверждений Джулии и что прекрасного и удивительного они могут рассказать о ее глубинных ценностях?

Запишите свои идеи ниже.

Негативные мысли	Плюсы и глубинные ценности
«Любящая мать не должна стыдиться своего сына»	
«Джейкоб не должен так легко сдаваться, ему следует больше стараться»	
«Я не должна расстраиваться из-за Джейкоба. Я должна быть более терпеливой»	

Заполнили таблицу? Тогда прочитайте то, что получилось у нас с Джулией, и сравните с записями в своей таблице. Вот что придумали мы. Несмотря на то что я разделил наш список на две категории, при работе с позитивным рефреймингом это необязательно. Обычно вполне достаточно одного общего списка.

Позитивный рефрейминг Джулии

Негативные мысли	Плюсы	Глубинные ценности
«Любящая мать не должна стыдиться своего сына»	Чувство стыда Джулии может побудить ее сильнее сосредоточиться на позитивных проявлениях сына. Высокие требования Джулии мотивируют ее добиваться многого — как для самой себя, так и для семьи	Эта мысль показывает, что Джулия: • имеет нравственные ориентиры; • очень сильно любит сына; • задает себе высокую планку; • хочет безусловно принять своего ребенка

Окончание таблицы «Позитивный рефрейминг Джулии»

Негативные мысли	Плюсы	Глубинные ценности
«Джейкоб не должен так легко сдаваться, ему следует больше стараться»	Эта мысль может побудить Джулию искать более творческие способы помощи сыну. Ее любовь и поддержка будут критически важны для его роста и развития с учетом некоторых ограничений	Эта мысль показывает, что Джулия: • верит в сына и хочет, чтобы он реализовал свой потенциал; • не ставит на нем крест; • хочет привить ему ответственность
«Я не должна расстраиваться из-за Джейкоба. Я должна быть более терпеливой»	Те же, что и у предыдущей мысли	Эта мысль: • показывает, как сильно Джулия любит сына; • напоминает Джулии о важности терпения и сострадания в родительстве

Заполнив таблицу позитивного рефрейминга, Джулия почувствовала себя более расслабленно и смогла отнестись к себе с большим принятием. Она поняла, что в ее утверждениях скрывались по-настоящему позитивные моменты — наравне с тревогой, стыдом, огорчением и злостью, которые она иногда испытывала. Самое парадоксальное — то, что она ощутила куда более сильную мотивацию на борьбу с этими утверждениями.

Позитивный рефрейминг может помочь и вам. Гораздо проще будет работать над собственными утверждениями «должен — не должен», когда вы осознаете, что они зачастую помогают вам и только подтверждают ваши прекрасные глубинные ценности.

И конечно, вы можете решить, что *не хотите* избавляться от своих утверждений, потому что для этого нужно будет кардинально изменить личную философию, и взгляд на себя, и окружающий мир.

Семантический метод

Один из самых простых способов работы с такими утверждениями — это воспользоваться **семантическим методом**. Просто

замените «должен» или «не должен» на «было бы здорово, если бы» или «было бы предпочтительнее, чтобы». Например, не говорите себе, что *не должны* чувствовать то, что чувствуете, скажите себе, что *было бы предпочтительнее*, если бы вы этого не ощущали. Такое простое изменение помогает снизить напряженность утверждения просто за счет того, что вы используете менее осуждающую лексику.

Например, вместо того чтобы говорить себе: «Я не должна стыдиться сына», Джулия может сказать:

Я невероятно люблю Джейкоба, и было бы здорово, если бы я не стыдилась его. Но иногда все люди чувствуют нечто подобное. А еще я часто горжусь его достижениями.

Заметьте, что несет за собой простая замена «не должна» на «было бы здорово». Джулия не обязана радоваться тому, что стыдится Джейкоба, но при этом не обязана и наказывать себя в те минуты, когда это чувство ее наполняет.

Точно так же, вместо того чтобы говорить себе: «Я не должна расстраиваться из-за истерик Джейкоба», Джулия может сформулировать свою мысль иначе:

Было бы замечательно стать святой и не расстраиваться из-за сына, но с Джейкобом иногда бывает очень сложно. Большинство родителей расстраиваются, когда дети вредничают или закатывают истерики.

Наконец, вместо того чтобы говорить себе: «Джейкоб не должен так быстро сдаваться и закатывать истерики, когда расстраивается», Джулия может сказать:

Я бы хотела, чтобы Джейкоб не разочаровывался, потому что его поведение деструктивно и всех расстраивает. Но он ребенок, и ему тяжело в социальном плане, да и с учебой тоже. Ему одиноко и неуютно, потому что учеба дается очень тяжело. Он не может сравниться с другими детьми, поэтому и расстраивается, это вполне понятно. Мы с мужем можем продолжать

работать, чтобы попытаться изменить поведение Джейкоба, помочь ему улучшить свои результаты.

Джулия сказала мне, что подобные перемены в мышлении заменили чувства невероятного стыда, злости и разочарования на более мягкую грусть и тоску из-за того, как непросто ее сыну.

Семантический метод, возможно, не слишком эффектен, зато он работает. Он помогает убрать из утверждений «должен — не должен» напряжение и при этом не закрывать глаза на проблему, которую нужно решить.

Вот и все!

Метод Сократа

Метод Сократа помогает справиться с утверждениями «должен — не должен», показывая, насколько они нелогичны. Вы задаете себе несколько вопросов и осознаете, что ваши утверждения иррациональны и даже абсурдны. Впервые этот метод использовал греческий философ Сократ. А в двадцатом веке его популяризовал доктор Аарон Бек, один из создателей когнитивной терапии.

Посмотрим, поможет ли метод Сократа Джулии. Помните, она говорила себе, что *не должна* расстраиваться из-за Джейкоба. Может быть, вы тоже говорите себе, что не должны чего-то чувствовать.

Мы можем задать Джулии следующие вопросы.

1. Дети иногда расстраивают родителей?

Ответ: Да.

2. Кто вы?

Ответ: Я родитель.

3. Что это значит?

Ответ: Иногда меня расстраивает мой сын.

Это тоже не слишком яркий метод, но он может помочь принять свои неудачи и ограничения, которые, безусловно, реальны, вместо того чтобы нападать на самих себя с бесконечными «должен — не

должен», заставляя наказывать себя и настаивать, что вы *должны* быть лучше, чем вы есть.

Но, конечно, решать опять-таки вам. Хотите ли вы принимать себя таким, какой вы есть, или предпочитаете наказывать бесконечными утверждениями о том, что вы должны или не должны? Это, конечно, непростое решение.

Техника двойных стандартов

В основе **техники двойных стандартов** лежит идея о том, что многие из нас смотрят на мир следующим образом. Если ошиблись, мы наказываем себя безжалостными и жестокими критическими замечаниями. Мы травим самих себя. Но если речь идет о близком друге, который столкнулся с точно такой же проблемой, мы будем говорить с ним куда более тепло, реалистично и сострадательно.

Используя технику двойных стандартов, вы спрашиваете себя: «Что бы я сказал близкому другу, который столкнулся с точной такой же проблемой?» А потом уточняете, готовы ли вы поговорить с собой так же тепло и сострадательно, как с другом.

Как и в отношении других техник, о которых я говорил в этой главе, вам предстоит решить, готовы ли вы отказаться от внутреннего критика или хотите продолжить травить самого себя. Помните, что у внутреннего критика есть и положительные стороны.

Так что можно понять, если вы *не захотите* говорить с собой так же тепло и сострадательно, как со страдающим близким другом. Это решение вы должны принять сами!

Парадигма самозащиты / парадокс принятия

Парадигма самозащиты и парадокс принятия — это два способа, позволяющие справиться с негативными мыслями. Если вы используете парадигму, то пытаетесь побороть негативную мысль, указывая на то, что она ложна. Идея в том, что вы должны защитить себя от нападения — даже если оно осуществляется изнутри. Если же используете парадокс принятия, то побеждаете негативную мысль, соглашаясь с ней и опираясь на самоиронию или внутренний покой.

Практически все тяготеют к парадигме самозащиты, и в определенных ситуациях она действительно может быть полезна. Если, например, речь идет о таких негативных мыслях, как «я постоянно ошибаюсь». Довольно просто доказать, что эта негативная мысль ложная, потому что вы не *всегда* ошибаетесь.

Но иногда парадокс принятия оказывается куда более мощным. На самом деле парадокс принятия может просто телепортировать вас к духовному просветлению. Вы можете ощутить радость, внутренний покой и освобождение от депрессии, тревожности и сомнений.

Парадокс принятия всегда был одной из моих любимых техник, и мне самому он невероятно помог. Однако поначалу овладеть им может быть не так просто, хотя, как только вам это удастся, все будет легко и просто.

Вот сущность работы этого метода: вместо того чтобы критиковать себя, когда у вас что-то не выходит или когда вы ошибаетесь, вы просто принимаете себя таким, какой вы есть, со всеми минусами. Как я уже писал, *принятие — это часто одна из величайших перемен, на какую вообще способен человек*. Иногда принятие себя и глубокие изменения — это одно и то же. Конечно, это парадокс, но стоит его осознать, как вы поймете, что это потрясающе.

Парадокс принятия включает в себя «гибель самости, или эго». Буддисты называют подобное переживание «Великой смертью». В тот миг, когда ваше эго умирает, вы переживаете умиротворение, радость и обновление. И, несмотря на то что *ничего* не меняется, *все* становится совершенно иным, причем в наилучшем смысле. В главе 27 я подробнее расскажу обо всех «Великих смертях», которые помогают справиться с депрессией, тревожностью, проблемами в отношениях, вредными привычками и зависимостями.

Чтобы проиллюстрировать, как работает парадокс принятия, давайте рассмотрим мысль «Я должен быть лучше, чем я есть», или «Я не должен быть таким неудачником». С помощью парадокса принятия вы можете справиться с этими мыслями так:

Да, было бы замечательно быть лучше, чем я есть. Но у меня на самом деле куча минусов, и во мне уже практически ничего нельзя исправить!

Видите, как это работает? Вы учитесь принимать свои недостатки без того, чтобы начинать себя ненавидеть. Используя парадокс принятия, вы снижаете свои стандарты. Возможно, вообще сводите их к нулю! Я так поступил. Однако это очень непросто, и я многие годы не хотел отказываться от своих стандартов перфекциониста.

Возможно, вы чувствуете то же самое. Может быть, вы считаете, что если продолжите ругать себя и наказывать за недостатки, то рано или поздно эволюционируете в некоего сверхчеловека. Эта идея понижает нашу культуру и отражается в том, что мы и сегодня часто очень требовательны к себе.

Есть еще одна серьезная причина, по которой вы можете сопротивляться принятию самого себя. Возможно, вы не понимаете разницы между здоровым и нездоровым принятием.

На тренингах для психотерапевтов и психиатров я частенько спрашиваю, сколько специалистов из аудитории верит в мысль «Я ущербный». Почти все поднимают руки, и обычно следом я слышу нервный смехок.

Потом я спрашиваю, что же мы будем делать со своей ущербностью — праздновать? Или, может, покончим с собой? Я подчеркиваю, что если мы устроим вечеринку и позовем туда всех «дефективных», к нам придет куча гостей. А еще нам, наконец, будет очень весело, ведь можно будет расслабиться и ни на кого не производить впечатление!

Но люди в депрессии поначалу не понимают, о чем я. Они думают, что раз с ними что-то не так, то нужно покончить с собой. Они не могут различить здоровое и нездоровое принятие, когда речь заходит об уверенности в своих дефектах. Но что же это за разница такая?

В таблице ниже я наглядно показываю, чем отличаются два разных подхода в принятии мысли «Я ущербный».

**Здоровое и нездоровое принятие мысли:
«Я ущербный»**

Нездоровое принятие	Здоровое принятие
Ненависть к себе	Безусловное принятие
Отчаяние	Радость
Паралич деятельности	Продуктивность
Безнадежность	Надежда
Изоляция	Близость
Атрофия	Рост
Цинизм	Юмор
Заблуждения	Просветление
Смерть	Жизнь
Асоциальное поведение	Уважение к другим

Нездоровое принятие — это убежденность в том, что вы приняли ужасную правду о себе, осознали, насколько вы ущербны как личность, а ваше существование бессмысленно. Нездоровое принятие — это горечь и смирение, которые ведут к отчаянию, безнадежности, изоляции и порой даже к суицидальным порывам. Я провел тысячи часов терапии с людьми, которые чувствовали нечто подобное. Многие из них планировали убить или покалечить себя, потому что не могли жить с мыслью о том, насколько они безнадежны.

Напротив, здоровое принятие ведет к радости, близости, росту, надежде и безусловной самооценке. На самом деле вы обнаружите, что и не нужна вам никакая самооценка. От нее можно просто избавиться! Здоровое принятие дает вам кое-что гораздо более драгоценное — ежесекундное осознание чуда жизни.

Теперь у вас есть множество инструментов для работы с убеждениями «должен — не должен». Изучите свои негативные мысли в ежедневнике настроения и проверьте, нет ли среди них подобных утверждений. Если есть, попробуйте применить техники, о которых я рассказывал вам в этой главе:

- позитивный рефрейминг,
- семантический метод,
- метод Сократа,

- техника двойных стандартов,
- парадигма самозащиты,
- парадокс принятия.

Ваша цель — бросить вызов утверждению «должен — не должен» с помощью позитивной мысли, которая будет на 100 % правдивой и значительно снизит вашу веру в негативную мысль. Однако полностью избавляться от веры в утверждение «должен — не должен» не стоит, ведь зачастую оно все же содержит некую истину.

Запишите ниже одну из ваших негативных мыслей и объясните, почему она подвержена искажению «должен — не должен»:

А теперь запишите позитивную мысль:

Вам удалось снизить веру в негативную мысль? Если нет, не переживайте! Осталось еще много техник, которые вы сможете использовать.

21 | ЯРЛЫКИ

Пока что вы узнали о полезных инструментах, которые позволят побороть такие искажения, как «все или ничего», обобщение, мысленная фильтрация, игнорирование позитивного, поспешные выводы, преувеличение и преуменьшение, эмоциональная рационализация, а также утверждения «должен — не должен». А теперь сосредоточимся на девятом искажении: ярлыках.

В главе 4 мы познакомились с Карен, которая считала себя плохой матерью из-за того, что случилось с ее дочерью. В главе 7 вы узнали о Марке, который считал себя плохим отцом, потому что не смог выстроить близкие отношения со старшим сыном. Это классические примеры ярлыков. У этого искажения есть позитивный и негативный варианты.

- **Негативные ярлыки.** Вы наклеиваете уничижительные ярлыки на себя и других. Например, вы можете считать, что вы (или человек, который вам не нравится) — «лузер», «козел» или даже использовать бранные слова похуже. Ярлык — это крайняя форма обобщения, потому что вы видите свою (или чужую) личность как на сто процентов плохую.
- **Позитивные ярлыки.** Вы считаете себя или кого-то еще «победителем по жизни» из-за успеха, которого добились лишь однажды. Например, мотивационные спикеры часто вдохновляют аудиторию тем, что обещают: если поставить себе цель и упорно трудиться, то можно стать тем самым «победителем» и добиться *чего угодно*. Это звучит замечательно и действительно может мотивировать вас работать!

Опасность заключается в том, что в случае неудачи вы можете решить, что никакой вы не «победитель», и снова почувствуете себя «лузером». Никто не может побеждать или добиваться успеха постоянно. Ошибки — это неизбежная часть человеческого опыта, которая может стать важнейшим источником роста и обучения.

Как лучше всего бороться с ярлыками? Две эффективные методики, помимо многих других, это метод Сократа, который вы изучили в прошлой главе, и новая техника — я назвал ее «худшее, лучшее, среднее». Это комбинация методов «будьте конкретными» и «рассуждение в полутонах».

Метод Сократа

Напомню — **метод Сократа** включает в себя ряд вопросов, которые нужно задать себе, чтобы осознать нелогичность негативной мысли. Во время одной из моих воскресных прогулок школьный учитель Дон признался мне, что считает себя «плохим отцом». Он потерял терпение и накричал на своих сыновей из-за того, что они не помогают по дому. Он чуть не расплакался, когда говорил мне об этом.

Я спросил Дона, чувствовал ли он себя «плохим отцом» из-за того, что иногда негативно относится к своим детям.

Он ответил: «О да. Именно поэтому я чувствую себя плохим отцом».

А потом я спросил его, бывают ли моменты, когда он позитивно относится к сыновьям и делает для них что-то хорошее. Дон ответил, что да, безусловно, и объяснил, что они с женой изо всех сил стараются ради детей: отправили их учиться в дорогую частную школу, возили на каникулы в интересные места, помогали делать уроки и постоянно придумывали совместные семейные занятия. На самом деле поэтому он так разозлился, когда накричал на сыновей. Ему показалось, что дети выросли неблагодарными.

Я спросил, был ли Дон «хорошим отцом», когда делал все то «хорошее», о чем рассказал мне.

Дон ответил: «Да, безусловно!»

Тогда я уточнил: «То есть ты одновременно хороший и плохой отец? Ты это имеешь в виду?»

Дон засмеялся — до него дошло. Вместо того чтобы сосредоточиться на том, что случилось (он накричал на детей), Дон повесил на себя обобщающий ярлык «плохого отца». Без обобщений и ярлыков депрессивных переживаний не бывает. Депрессия

существует в облаках абстракции. Когда вы сосредоточиваетесь на том, что реально, и строите конкретный план по работе над своей ошибкой, депрессия обычно растворяется.

Мы с Доном стали размышлять о том, что он мог бы более доходчиво рассказать сыновьям о своих чувствах и беспокойстве, если бы использовал пять секретов эффективного общения, о которых шла речь в главе 17. Дон постарался изо всех сил. А когда вернулся на прогулку неделю спустя, то чувствовал себя замечательно: беседа с детьми прошла успешно.

То, что произошло, было настолько просто и элементарно, что это даже не сразу можно было понять. Дон перестал наклеивать ярлыки, которые провоцировали чувства стыда и бессмысленности, и сосредоточился на решении проблемы, которое привело к росту радости и более теплым отношениям с детьми.

На самом деле нет никаких плохих и хороших отцов, плохих и хороших матерей. Нет вообще ничего хорошего и плохого на сто процентов. Все мы обычно болтаемся где-то посередине. Но когда вы впадаете в крайности и цепляете на себя такой ярлык из-за одной ошибки, вам становится больно и вы уже не способны сосредоточиться на том, что случилось. Сосредоточившись на конкретной ошибке, вы можете извлечь из нее опыт — и расти дальше.

Если какая-то из негативных мыслей в вашем ежедневнике построения — пример ярлыка, запишите ее ниже и объясните, почему она включает в себя именно это искажение.

Теперь попробуйте придумать позитивную мысль, которая может вам принять конкретные неудачи и ограничения без того, чтобы навешивать себе негативный обобщающий ярлык. Помните, вы должны верить в эту мысль на 100 %, а еще она должна сокрушить вашу веру в негативную мысль.

Худшее, лучшее, среднее

Чтобы воспользоваться этой техникой, выберите негативную мысль, которая вас беспокоит. Например, «я плохой отец (или учитель, мать, супруг, дочь, менеджер по продажам и так далее)». Чтобы упростить задачу, выберем мысль «я плохой учитель». Иногда я так думаю о самом себе, и это довольно болезненно.

Теперь составим список характеристик «хорошего учителя». Думаю, мы можем говорить о том, что хороший учитель делает следующее.

1. Дает интересный материал.
2. Заранее готовится к занятиям.
3. Все доступно объясняет.
4. Помогает учиться интересно.
5. Терпелив к тем, кто не все схватывает сразу.
6. Вдохновляет учиться.
7. Хвалит учеников за сильные стороны и мягко указывает на ошибки.
8. Дает задания и проверяет их.
9. Отвечает на вопросы и вызовы, которые ему подбрасывают ученики, уважительно и выражая поддержку.
10. Умеет хорошо слушать и не слишком много болтает.

Теперь поставьте себе оценку в каждой категории по шкале от 0 («ужасно») до 100 («потрясающе»), когда вы в наихудшем,

наилучшем и среднем состоянии. Ваши оценки не должны быть идеально точны, просто прикиньте.

Я поставил себе несколько оценок, чтобы показать, как работает этот инструмент.

Техника «Худшее, лучшее, среднее»

Некоторые качества «хорошего учителя»	Наихудшее состояние (0–100)	Наилучшее состояние (0–100)	Среднее состояние (0–100)
1. Дает интересный материал	25	95	75
2. Хвалит учеников за сильные стороны и мягко указывает на ошибки	10	99	60
3. Помогает учиться интересно	0	99	75
4. Отвечает на вопросы и вызовы уважительно и выражая поддержку	0	99	50
5. Умеет хорошо слушать и не слишком много болтает	0	90	50

Когда вы проставите оценки по всем категориям, то сможете выбрать те зоны, где у вас не лучшие показатели, и составить план по их проработке. Например, я считаю, что обычно даю достаточно интересный материал, но иногда слишком много говорю, когда что-то объясняю или отвечаю на вопросы. А иногда я напрягаю учеников или перебиваю людей, которые задают вопросы.

Мой план по проработке выглядел следующим образом.

1. Не быть многословным, когда что-то объясняю, отвечаю на вопрос или привожу пример.

2. Получать письменную обратную связь от учащихся после каждого занятия, где они укажут, что им понравилось больше всего, а что меньше.

3. Принимать негативную обратную связь в теплой и уважительной манере, чтобы ученики могли быть со мной честными и открытыми, ничего не боясь.

4. Бороться с желанием перебить, когда другой человек еще не договорил.

Сработает ли план? Или так и останется словами на бумажке?

Я поставил себе цель прийти к этим изменениям летом, во время двух мастер-классов. Уважительно и тепло я старался относиться к каждому участнику, и пусть не все было идеально, разница оказалась ощутимой. На самом деле оценки за эти мастер-классы были наивысшими из тех, что я получал за последние двадцать пять лет. Более того, я очень порадовался овам, которыми участники стоя одарили меня, когда завершились оба мастер-класса.

Чем же эта техника может помочь вам?

Когда вы называете себя «плохим отцом», «плохим учителем» или «плохим кем угодно», то видите себя как плохого в общем. Наверняка вы ощущаете стыд и уныние, может, даже хотите сдаться — или сдается. Ярлыки не дают вам никакой конкретной информации о том, что именно из ваших слов и поступков не сработало. Из-за этого вы чувствуете себя в тупике и можете решить, что вы безнадежны.

Но когда вы составляете список характеристик, вы сосредотачиваетесь на *конкретных* навыках, умениях или поведении.

Затем, когда вы ставите себе оценки по каждой из характеристик в наихудшем, наилучшем и среднем состояниях, то начинаете рассуждать в полутонах и видите, что каждое из этих качеств присуще вам в той или иной степени. Нет ничего черного или белого. Иногда вам что-то удастся лучше, иногда хуже. И большую часть времени вы опять-таки где-то посередине. Но вы никогда не сможете оказаться полностью на нуле или на ста баллах, потому что всегда можете стать хуже или лучше.

Наконец, когда вы составляете план по проработке, то фокусируетесь на возможных переменах к лучшему. Так что вместо подавленности, тревоги, стыда, чувства неполноценности или безнадежности вы наслаждаетесь самопринятием, ростом и развитием.

Это не самый яркий метод, но удивительно действенный. Если у вас есть негативные мысли с ярлыками и вы готовы попробовать этот метод, то прошу!

Худшее, лучшее, среднее*

Выберите утверждение, с помощью которого навешиваете на себя жесткий критический ярлык. Например, «я лузер», «я плохая мать» или «я неудачник». Затем запишите ниже противоположное этому ярлыку утверждение. Например, противоположность плохой матери — это адекватная, хорошая или достаточно хорошая, а может, и вовсе великолепная мать.

Запишите ярлык здесь: _____

Перечислите как минимум пять качеств противоположности негативного ярлыка (то есть «хорошего» мужа, жены, партнера, терапевта, родителя, человека)	Наихудшее состояние (0–100)	Наилучшее состояние (0–100)	Среднее состояние (0–100)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

А теперь сосредоточьтесь на одной конкретной характеристике или на том качестве, которое хотите развить. Запишите конкретные шаги, которые вам в этом помогут.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

* Copyright © 2018 by David D. Burns, MD (with help from David Bricker, PhD)

22 | ОБВИНЕНИЕ СЕБЯ И ДРУГИХ

В первой книге я рассказывал о молодом докторе Надин, у которой появились суицидальные мысли после того, как ее младший брат Ник покончил с собой. Ник страдал от героиновой зависимости и тяжелой депрессии после возвращения с войны во Вьетнаме. Надин невероятно любила его и готова была посвятить ему жизнь. Ей казалось, что в детстве родители любили ее сильнее, и она считала себя виноватой в депрессии Ника и сделала все, чтобы ему помочь. Она побудила его пойти учиться и стать пульмонологом, а еще оплачивала лечение у психиатра.

Однажды вечером Ник позвонил Надин и спросил, какой эффект монооксид углерода оказывает на кровь. Он сказал, что эта информация нужна ему для доклада по учебе. Надин рассердилась из-за того, что он ей названивает по пустякам. В тот момент она готовилась к выступлению, которое ей предстояло на следующий день, так что девушка быстро ответила и повесила трубку.

Ник припарковался под окнами Надин и протянул шланг от выхлопной трубы в салон. Он включил двигатель, и полиция несколько часов спустя нашла его без сознания на переднем сиденье. Его немедленно отвезли в больницу, но по приезду смогли лишь констатировать смерть.

Надин была в шоке и сказала себе: «Я *должна* была догадаться, что он хочет покончить с собой. Его смерть — моя ошибка, так что я тоже *должна* умереть».

Обвинение себя спровоцировало невероятную боль и чуть не стоило Надин жизни. На мой взгляд, самоубийство близкого человека — одно из самых тяжелых переживаний, какое может выпасть человеку. Многие из тех, кто пережил подобную потерю, страдают от подавленности, стыда, вины и злости долгие годы или даже десятилетия.

В депрессии люди перестают заниматься обычными делами и даже не хотят вылезать из постели, потому что уверены, что ничто не стоит того, чтобы этим заниматься. Многие, как Надин, вообще отказываются от жизни.

На самом деле большинство людей из тех, кто страдает от настоящей тяжелой депрессии, какая была у нее, оказываются в больницах.

Надин была другой. Несмотря на серьезное депрессивное состояние, она работала по восемнадцать часов в день, была сострадательным и увлеченным педиатром, помогала тяжело больным детям в больнице и дарила им надежду и радость. Но ей самой было отчаянно плохо. Если бы вы пообщались с ней, то ни за что не догадались бы, что внутри она погибает.

В последней паре глав мы обсуждали метод Сократа, так что вы, наверное, не удивитесь, когда я скажу, что в случае с самообвинением он тоже может помочь.

Утверждения «должен — не должен» и самообвинение часто идут рука об руку. Напомню: метод Сократа предполагает, что вы зададите себе несколько вопросов, которые покажут, насколько несправедлива и нелогична та мысль, которую вы себе внушаете.

На пятой или шестой встрече я спросил Надин: «Если бы в тот день ты знала, что брат попытается покончить с собой, ты бы вмешалась, чтобы спасти ему жизнь?»

Она тут же согласилась и сказала, что *точно* сделала бы это. Надин подчеркнула, что невероятно его любила и пошла бы на что угодно, чтобы спасти ему жизнь.

Затем я спросил, знала ли она о том, что брат собирается покончить с собой. Надин ответила, что не представляла, что он в таком отчаянии, и решила, что он просто готовится к занятиям.

Тогда я уточнил, могут ли лучшие психиатры в мире постоянно предугадывать и предотвращать самоубийства. Надин ответила, что нет, ведь почти у всех психиатров были пациенты, которые покончили с собой.

Следующий мой вопрос звучал так: «Может ли *кто-нибудь* постоянно предсказывать будущее?» Надин ответила, что на это способен только Бог.

Тогда я сказал:

Ты винишь себя в смерти брата и говоришь себе, что должна была знать, как он себя чувствовал в тот день. Это показывает то, как сильно ты его любила, как хотела ему помочь. Но неужели ты равна Богу? Ты можешь предсказывать будущее?

Надин начала плакать и призналась, что нет, не может. Это осознание помогло ей избавиться от невероятного стыда и вины, которые ее мучили. Через пару встреч она окончательно избавилась от депрессии. Ключом к исцелению стала работа над утверждениями «должен — не должен» и самообвинением, которое вело к таким невыносимым мыслям, как ощущение себя неудачницей, вина, отчаяние и безнадежность.

Теперь, когда депрессивное состояние ушло, Надин смогла оплакать трагическую потерю брата и жить дальше. Парадоксально, но из-за депрессии она не могла горевать.

Существует два типа обвинения.

- **Обвинение себя.** Вы находите ошибку и вините себя за какой-то недочет, недостаток или промах настолько сильно, что тратите всю энергию на переживание вины или разочарования, вместо того чтобы выделить реальную причину проблемы и составить план по росту и обучению на ошибках. Самообвинение часто идет рука об руку с утверждениями «должен — не должен», направленными на себя. Надин говорила себе, что *должна* была знать о суицидальном настроении брата.
- **Обвинение других.** Вы находите ошибку у кого-то другого и убеждаете себя, что являетесь лишь невинной жертвой чужой непорядочности. Обвинение других почти всегда идет рука об руку с утверждениями «должен — не должен», направленными на весь мир или других людей.

Некоторые люди одновременно страдают от обвинения себя и обвинения других. Я называю такую токсичную комбинацию «маяк вины», потому что обвинение идет по кругу — так же, как свет на маяке. Часть времени вы говорите себе, что вы плохой,

а другую часть — что плохой кто-то еще. Так что вы колеблетесь между чувством вины («я плохой») и гнева («ты плохой»).

Моя коллега-психиатр по имени Меган однажды оказалась в такой ловушке. Она чувствовала невероятный стыд, тревогу и уныние из-за того, что Хельга, одна из ее пациенток с хронической депрессией, была госпитализирована после тяжелой и неожиданной попытки самоубийства. Меган чувствовала невероятное облегчение оттого, что Хельга выжила, но винила в случившемся себя. Она почти год работала с ней практически без просветлений и говорила себе, что *должна* была найти способ еще эффективнее помогать ей.

Вот что рассказала Меган:

Попытка самоубийства невероятно меня расстроила. Это одно из худших событий за всю мою карьеру. Оно значительно на меня повлияло, я не могла спать. Меня накрыло негативными эмоциями, я снова и снова проигрывала эту ситуацию в голове, задаваясь вопросом о том, могла ли я что-то сделать иначе.

Я очень переживала за Хельгу и ее родных и почувствовала невероятное облегчение, когда попытка самоубийства не удалась. Хельга прыгнула с моста, так что это было очень серьезно и ей понадобилось долго восстанавливаться.

В то же время Меган злилась и винила Хельгу за отсутствие результата в терапии. Хельга постоянно жаловалась на мужа, детей и судьбу во время встреч с Меган, но как будто практически не интересовалась инструментами, которые помогли бы ей изменить ситуацию, и стабильно не выполняла домашние задания. Она жаловалась, что «слишком устала» или «забыла», и казалась зависимой от жалости к себе, горечи и несчастья.

Я не хочу критиковать Хельгу слишком сильно и прошу прощения, если это так прозвучало. У всех нас бывают периоды, когда мы жалеем себя и хотим пожаловаться. По крайней мере, у меня точно бывают!

Меган я тоже не хочу критиковать. Бесконечные жалобы сильно расстраивают психотерапевта, который пытается помочь.

Как видите, в мыслях Меган присутствовало как обвинение себя, так и других, а также направленные на себя и на других утверждения «должна — не должна».

Вот что она себе говорила:

1. Я должна была более эффективно лечить Хельгу.
2. Я виновата в ее попытке самоубийства.
3. Она не должна была так сильно сопротивляться.
4. Она должна была более эффективно бороться с депрессией. И ей следовало выполнять домашние задания, которые я давала.
5. Она не должна была столько жаловаться.
6. Она должна была сказать мне, что хочет покончить с собой.

Я немного переживаю, что вас может выбить из колеи один факт. Вам можно показаться странным, что обученный и заслуженный специалист по душевному здоровью может испытывать настолько сильные негативные чувства по отношению к пациентке. Но я вынужден признаться, что мы все, несмотря на то что являемся экспертами, обычные люди — а значит, точно так же порой подвержены тем негативным мыслям и искажениям, которые испытывают наши пациенты.

Вот почему для психиатров и психотерапевтов так важна личная терапия. Плюсы нашей профессии исключительны — когда видишь, что твой пациент исцелился, это неописуемая радость. Но в то же время стресс от работы с нестабильными людьми в сильной депрессии может оказаться очень тяжелым. Это темная сторона нашей профессии.

Вот почему я каждую неделю даю бесплатные мастер-классы и провожу личные встречи в Стэнфорде для местных специалистов по душевному здоровью. Всем нам периодически нужна возможность настроиться — облегчить душу и начать более позитивно относиться к жизни. Я убежден, что внутреннее умиротворение и радость психотерапевта влияют на его эффективность. И ни один специалист по душевному здоровью не должен работать без постоянной поддержки и обучения.

Позитивный рефрейминг

Посмотрим, сможем ли мы помочь Меган. Помните базовое положение когнитивной терапии? Ваши мысли, а не внешние события создают ваши чувства. Несмотря на то что попытка Хельги покончить с собой была действительно ужасным событием, негативные чувства Меган возникли из негативных мыслей о себе и пациентке.

Но перед тем, как мы попытаемся изменить образ мыслей Меган, давайте сделаем шаг назад и спросим себя — что эти негативные мысли и чувства рассказывают о ней, что в них есть хорошего? Какие преимущества есть у подобного мышления?

Пожалуйста, перечислите максимальное количество преимуществ обвинения себя и обвинения других перед тем, как продолжить чтение.

Плюсы обвинения себя

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Плюсы обвинения других

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Когда закончите, изучите списки, которые получились у нас с Меган. Но сначала все-таки выполните это упражнение самостоятельно!

Вот какие плюсы придумали мы. Ваш список может отличаться, и это нормально. Возможно, вы записали что-то, что не пришло в голову нам.

Плюсы обвинения себя

1. Обвинения себя показывают, что Меган считает себя ответственной и готова работать над своими ошибками.
2. У Меган высокие стандарты.
3. Высокие стандарты Меган мотивировали ее и помогали ей. Несмотря на это неприятное событие, Меган действительно чрезвычайно опытный и сострадательный психиатр.
4. Обвинение себя доказывает, что Меган хочет учиться и расти, чтобы улучшить свои навыки терапии действительно сложных пациентов.
5. Обвинение себя показывает ее скромность.
6. Эта реакция нормальна, поскольку Меган действительно могла иначе и более эффективно лечить пациента.
7. Обвинение себя является отражением ее серьезной приверженности работе со сложными и сопротивляющимися пациентами.

Плюсы обвинения других

1. Обвинение других и злость Меган показывают, что у нее есть нравственные ориентиры.
2. Обвинение других и злость Меган доказывают, что она делая пациента ответственностью за его безответственное поведение.
3. Возможность уважительно поделить злостью и недовольством может помочь ее пациенту и пробить «терапевтический тупик». Этот подход противоположен той философии, из-за которой многие специалисты по душевному здоровью скрывают свои чувства. Честный диалог с пациентом о проблемах в терапии часто ведет к настоящим прорывам в лечении.

4. Злость Меган показывает, что она человек и может быть уязвимой, а еще — что она глубоко переживает за своих пациентов.

После того как мы перечислили все преимущества, Меган решила, что хочет снизить свою уверенность в негативных мыслях и чувствах, не избавляясь от них полностью. Ей помогло, пусть и было удивительно осознать, что ее «негативные» мысли оказались отражением ее самых сильных сторон, сострадания и высоких стандартов.

Семантический метод

Одна из техник, эффективных в работе со сложными мыслями, которые включают в себя обвинение себя и других, — это **семантический метод**. Вспомните двадцатую главу: применяя эту технику, нужно просто заменить обвиняющие утверждения на более мягкие и менее требовательные формулировки. Точно так же, как это работало для утверждений «должен — не должен». Например, вместо того чтобы говорить «я должна была» или «она должна была», попробуйте сформулировать мысль по-другому: «было бы предпочтительнее» или как-то в подобном духе.

Меган смогла успешно воспользоваться этим методом, чтобы заменить обвиняющие утверждения на менее категоричные формулировки. Но перед тем, как я покажу вам то, что у нее получилось, попытайтесь встать на место Меган. Попробуйте справа от каждой из перечисленных негативных мыслей записать позитивную, которая сможет быть на сто процентов правдивой, а значит, сокрушить первоначальную формулировку.

Когда будете выполнять это упражнение, не забывайте о том, что Меган на самом деле очень опытный и сострадательный специалист. Ее ошибка (если таковая вообще была) заключается в том, что она не смогла установить границы в тот момент, когда Хельга постоянно не справлялась с психотерапевтическими заданиями. Скорее всего, этот недочет вызван слишком высокой степенью эмпатии или вежливости.

Иногда проще разобраться с чужими негативными мыслями, чем со своими собственными, так что попробуйте! Когда закончите, посмотрите, что же получилось у нас с Меган.

Негативные мысли	Позитивные мысли
1. Я должна была более эффективно лечить Хельгу	
2. Я виновата в ее попытке покончить с собой	
3. Она не должна была так сильно сопротивляться	
4. Она должна была более эффективно бороться над депрессией. И ей следовало выполнять домашние задания, которые я давала	
5. Она не должна была столько жаловаться	
6. Она должна была сказать мне, что чувствует суицидальный порыв	

Мой ответ

Вот что придумали мы с Меган.

Негативные мысли	Позитивные мысли
1. Я должна была более эффективно лечить Хельгу	<i>Я однозначно хотела бы лечить ее более эффективно, но я сделала все, что могла. Твердить себе, что я должна была знать, что еще сделать, попросту ничем не поможет</i>
2. Я виновата в ее попытке покончить с собой	<i>Хотела бы я знать, как Хельга себя чувствовала, чтобы помешать ей, но это во многом зависело от нее самой. Я могу быть ответственна за лечение, которое предлагаю, но я не могу полностью отвечать за то, что делает или не делает пациент</i>

Окончание таблицы

Негативные мысли	Позитивные мысли
3. Она не должна была так сильно сопротивляться	<i>Я бы очень хотела</i> , чтобы она не сопротивлялась так сильно и была бы более готова к командной работе. Но ее неготовность раскрыться — одна из главных проблем. Если бы она так сильно не сопротивлялась, возможно, ей вообще не нужно было бы лечение!
4. Она должна была более эффективно бороться над депрессией. И ей следовало выполнять домашние задания, которые я давала	<i>Мне бы очень хотелось</i> , чтобы она прикладывала больше усилий, но говорить о том, как она <i>должна</i> была себя вести, бессмысленно. Это попросту глупо. Если она вернется ко мне на терапию, я могу поставить выполнение домашнего задания в качестве обязательного условия возобновления совместной работы
5. Она не должна была столько жаловаться	<i>Было бы потрясающе</i> , если бы Хельга жаловалась поменьше, это одна из целей терапии. Но она продолжит жаловаться, пока не излечится, потому что это паттерн поведения, от которого она сейчас не может избавиться, и именно поэтому лечится
6. Она должна была сказать мне, что чувствует суицидальный порыв	<i>Несмотря на то что я хотела бы</i> , чтобы Хельга сказала мне о своем состоянии, она, скорее всего, чувствовала стыд или боялась, что я вмешаюсь и отправлю ее на принудительное лечение в стационар. Если мы будем снова работать вместе, я могу подтолкнуть ее к обсуждению подобных состояний и оказать ей поддержку

Меган сказала, что борьба с негативными мыслями ей очень сильно помогла. Она вновь почувствовала себя умиротворенной и уверенной в своих навыках. В то же время она заметила, что было интересно снова осознать, что ее тоска не являлась результатом ужасающей попытки самоубийства пациентки, а была лишь результатом ее собственного мышления.

Даже невероятно опытные специалисты по душевному здоровью вроде Меган периодически проваливаются в черные дыры. Дело в том, что все мы люди. И когда мы излечиваем себя, это помогает нам стать более эффективными терапевтами. Тогда мы сможем сказать: «Я знаю, как ужасно чувствовать тревогу, растерянность

и злость — потому что со мной все это тоже было! И как же здорово будет показать вам, как выбраться из этого темного леса!»

Реатрибуция

Техника **реатрибуции** помогает вам найти и изучить то положительное, что было в ситуации, вместо того чтобы обвинять себя или других. Например, Натаниэль страдал от невероятной застенчивости и однажды в субботу утром стоял в очереди на кассу в магазине. Он подумал о том, что, возможно, кассирша строит ему глазки, и захотел с ней пофлиртовать, но очень боялся, что она отвергнет его попытки и он выставит себя дураком.

Когда подошла его очередь, Натаниэль так нервничал, что ничего лучше не придумал, как просто пристально смотреть на нее, пока та пробивала покупки. Когда кассирша сказала: «С вас девять долларов девяносто шесть центов», Натаниэль протянул ей десять долларов и стал смотреть на покупки, пока девушка отсчитывала сдачу. Когда он вышел из магазина, то чувствовал себя униженным и сказал себе, что опять облажался.

Его негативная мысль «Если она отвергнет меня, значит, я неудачник» — это классический пример обвинения себя, а также еще нескольких искажений, включая следующие.

- **Все или ничего.** Он считает себя или победителем, или лузером.
- **Обобщение.** Натаниэль переносит одно переживание на всю свою личность.
- **Телепатия.** Он без всяких доказательств предполагает, что девушка не должна быть в нем заинтересована.
- **Преувеличение.** Натаниэль придает *слишком* большое значение флирту с тем, кто в нем не заинтересован.
- **Эмоциональная рационализация.** Он почувствовал себя неудачником и решил, что девушка тоже увидит его таким.
- **Ярлыки.** Натаниэль почувствовал, что отказ сделает его «лузером».
- **Скрытые утверждения «должен».** «Меня никогда не должны отвергать» и «я должен быть способен ее впечатлить».

Чтобы воспользоваться реатрибуцией в случае Натаниэля, я предложил ему составить список причин, по которым кассирша в магазине не отреагировала положительно на попытку с ней пофлиртовать. Попробуйте и вы составить свой список. Мне кажется, это будет веселое и несложное упражнение. Когда закончите, прочитайте то, что получилось у нас с Натаниэлем.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Мой ответ

А вот какой список составили мы с Натаниэлем.

1. Это может быть запрещено правилами магазина.
2. Она может быть замужем или в отношениях.
3. Возможно, за ней следил управляющий магазином.
4. Может быть, она устала оттого, что парни постоянно к ней клеятся.
5. Я ей не понравился. Может быть, ей нравятся парни постарше, помладше или другой национальности.
6. Возможно, она застенчивая.
7. У нее могло быть плохое настроение.
8. Может быть, она недавно рассталась с любимым человеком и пока предпочитает общество подруг.

9. Или ей было нехорошо.

10. Может быть, ей не понравилась моя попытка, потому что я пока не очень хорошо флиртую.

Этот список принес Натаниэлю огромное облегчение, и он принял два важных решения. Во-первых, он заключил, что пробовать флиртовать можно (и что в возможном отвержении нет ничего страшного), ведь он пока только учится общаться с женщинами. Во-вторых, он решил, что не обязательно пытаться сказать что-то невероятно классное или остроумное в тот момент, когда он взаимодействует с привлекательной девушкой. Напротив, он может просто улыбнуться и поздороваться, и это уже будет серьезный первый шаг — неважно, как на него отреагирует вторая сторона.

Я сказал Натаниэлю, что хотел бы предложить ему еще несколько техник самораскрытия, которые помогут побороть стеснительность.

1. Практика «Улыбнись и поздоровайся». Улыбнись и поздоровайся как минимум с пятью незнакомцами в течение дня, даже если от этого тебе делается очень тревожно.

2. Ведущий ток-шоу. Стеснительные люди обычно убеждены, что обязаны говорить о себе или говорить что-то невероятно впечатляющее, чтобы поразить окружающих. Обычно это мало кому нравится. Я же, напротив, попросил Натаниэля изучить поведение ведущих ток-шоу, которые зарабатывают тем, что в прямом эфире телевидения говорят с незнакомцами. Какими техниками они пользуются? По большей части они применяют методики ведения беседы, сосредоточенные на других людях, и очень редко говорят о себе или произносят что-то привлекающее внимание сами. Они побуждают гостей говорить о себе, делают им комплименты и задают вопросы, чтобы те сильнее раскрылись. Большинство людей любит, когда вы выражаете к ним искренний интерес.

Я предложил Натаниэлю делать то же самое каждый день, где бы он ни был.

3. Самораскрытие. Каждый день говорите по крайней мере одному человеку (неважно, знакомому или незнакомцу), что страдаете

от стеснительности, очень этого стыдились и скрывали, а теперь решили, что терпеть это больше не стоит! Поэтому и рассказывайте об этом другим.

4. Техника опроса. Спросите других, чувствовали ли они когда-нибудь стеснение или неловкость при общении с людьми, смотрели ли они свысока на тех, кто испытывает неловкость, относились ли хуже к тем, кто проявляет стеснительность.

5. Упражнения для борьбы со стыдом. Сделайте что-нибудь дурацкое или нелепое на людях, чтобы перестать бояться того, что другие люди посмотрят на вас свысока или решат, что вы странный. Например, подойдите к группе незнакомцев в торговом центре и скажите, что хотите спеть им песню. Спросите, какая им нравится, а потом начинайте петь!

6. Практика отвержения. Когда вы общаетесь с человеком, который вам нравится, дружелюбно и уважительно пригласите его на свидание, даже если вам кажется, что вас обязательно отвергнут. Постарайтесь собирать по пять отказов в неделю. Если с вами согласились пойти на свидание, вы не набираете очков. Очки даются только за отказ. Главная цель — собрать как можно больше отказов!

Задание показалось Натаниэлю пугающим, но интересным. Несмотря на то что он получил определенное количество отказов, в какой-то момент ему улыбнулась удача, и вскоре его социальная жизнь расцвела.

Перед тем как перейдем к следующей технике, скажу еще пару слов о реатрибуции. Этой техникой, как и любыми другими, можно злоупотребить. Иногда люди используют реатрибуцию для защиты от чувства никчемности, когда их критикуют или отвергают важные для них личности. Они говорят себе, что другой человек неудачник. Или козел.

Так они просто переключаются с обвинения себя на обвинение других. Для меня это нереалистично и непродуктивно, потому что другие люди, которые критикуют нас или чувствуют из-за нас раздражение, на самом деле никакие не козлы и не неудачники.

Как справиться с обвинением других, когда вас кто-то сильно бесит? Проведите анализ эффективности затрат!

Анализ эффективности затрат

Анализ эффективности затрат — одна из самых простых техник. Она лучше других подходит для работы с чувством злости и обвинением другого человека. Вы составляете список плюсов и минусов такого обвинения, а потом оцениваете их в баллах — от 0 до 100. Возможно, вы поймете, что не хотите прекращать обвинять других. И это нормально, но анализ все равно пригодится: он поможет вам принять решение.

Ниже приведен пример анализа эффективности затрат из моей первой книги. Как видите, у чувства вины есть *множество* преимуществ. Например, это очень легко, вы чувствуете превосходство над тем, кого вините, и к тому же вам не нужно анализировать свою роль в возникшей проблеме: можно просто сказать, что вы правы, а второй человек ошибается. Мы все обожаем это ощущение, когда «правда» на нашей стороне, а мы — на стороне «правды»! Список включает еще почти двадцать плюсов.

Но есть и множество минусов. Один и очень большой заключается в том, что вы окажетесь в тупике, потому что с тем, кого обвиняешь, сблизиться не получится. Помимо прочего, другой человек, скорее всего, начнет защищаться и винить вас в ответ, а это уже может привести к настоящей перебранке. Кроме того, вас накроет злостью и враждебностью, а это очень выматывает.

Анализ эффективности затрат: обвинение*

Плюсы обвинения другого человека	Минусы обвинения другого человека
1. Это легко. Мне самому не придется меняться	1. Ничего не изменится
2. Я могу ощутить удовлетворение и моральное превосходство над тем, кого обвиняю	2. Такое отношение не понравится другому человеку
3. Мне не придется сблизиться с этим человеком. Я могу удерживать ее или его на расстоянии	3. Мы не сможем развить более глубокие отношения

* Copyright © 2019 by David D. Burns, MD.

Окончание таблицы «Анализ эффективности затрат: обвинение»

Плюсы обвинения другого человека	Минусы обвинения другого человека
4. Я почувствую силу	4. Я буду бессилен в попытках разрешить конфликт
5. Я буду убежден, что в проблеме действительно виноват другой человек. Так что не буду чувствовать себя на крючке	5. Другой человек точно так же решит, что виноват в проблеме лично я. Мы начнем обвинять друг друга, и никто не согласится сделать шаг навстречу
6. Правда будет на моей стороне. Я буду чувствовать, что я прав, а другой человек ошибается	6. Другой человек будет уверен, что я не прав, а он — на стороне правды
7. Я могу побыть в роли жертвы	7. Быть жертвой очень утомительно. Я могу подсесть на жалость к самому себе
8. Это более безопасно, чем чувствовать себя уязвимым	8. Я буду скрывать свои чувства, и другой человек не узнает, что я на самом деле ощущаю
9. Обвинение другого человека позволит защитить мою самооценку и гордость	9. Я лишу себя любого шанса на любовь и близость
10. Мне не придется чувствовать себя виноватым	10. Возможно, я все равно буду чувствовать вину
11. Я могу скрыть свои ошибки и утверждать, что не виноват в проблеме	11. Я не осознаю свою роль в конфликте и, возможно, буду слишком позитивно себя воспринимать
12. Мне не придется переживать боль и унижение в процессе анализа своего поведения, а значит, не придется ощущать стыд	12. Я не вырасту и ничему не научусь
13. Я покажу, что мной нельзя воспользоваться и прогнуть под себя	13. Я дам другому человеку возможность контролировать меня, давя на больные места
14. Я могу фантазировать о том, как отомщу другому человеку	14. Другой человек может фантазировать о том, как отомстит мне

Плюсы обвинения другого человека	Минусы обвинения другого человека
15. Я могу делать гадости и поступать подло, утверждая, что тот, по отношению к кому я так поступаю, это заслужил	15. Другой человек может ответить тем же
16. Я могу нападать на другого человека и строить ему или ей козни за спиной	16. Я могу обидеть другого человека
17. Я могу сказать себе, что у меня <i>есть право</i> на то, чтобы чувствовать злость	17. А еще у меня есть право быть счастливым
18. Злость придаст моей жизни смысл и значение	18. Я могу оказаться в ловушке собственной злости
19. Жизнь будет казаться драматичной и интересной. Конфликт заставит меня чувствовать себя особенным и важным	19. Постоянная борьба утомляет, деморализует и попросту превращается в трату времени
20. Я могу сплетничать о другом человеке, рассказывать, какой он неудачник, чтобы выглядеть в глазах других людей лучше	20. Людям могут надоесть мои жалобы
21. Я могу сделать из другого человека козла отпущения и смотреть на него свысока	21. Это может стать дурным примером для членов семьи и друзей
22. Я могу обозвать другого человека в своих мыслях и решить, что он вообще не стоит затраченных на нее или на него усилий	22. Такой настрой может стать самосбывающимся пророчеством
23. Я могу возвести между нами стену и нападать исподтишка	23. Я буду врезаться в стену, которую сам же и возвел
24. Я могу отвергнуть другого человека	24. Я потеряю возможность решить проблему и сблизиться с этим человеком
25. Я могу утешить себя едой или алкоголем	25. Постоянная обида может привести к головным болям, усталости и высокому артериальному давлению

Теперь, когда вы поняли, как работает анализ эффективности затрат, попробуйте сами его провести. Внимательно изучите свой ежедневник настроения и посмотрите, нет ли там негативных мыслей, которые включают в себя обвинение других. Нашли? Тогда составьте список плюсов и минусов, которые вы получите, если продолжите придерживаться стратегии обвинения других людей. Заполните таблицу ниже.

Как только перечислите все плюсы и минусы, подумайте о том, как проранжировать их по общей шкале в сто очков. Задайте себе вопрос, что важнее — плюсы или минусы. Определите, что перевешивает, и запишите числа, которые в сумме дадут сто, в кружочки под каждым столбцом таблицы, отражая таким образом вашу оценку.

Не переживайте о количестве плюсов и минусов. Порой один большой плюс перевешивает множество мелких минусов, и наоборот. Не сравнивайте отдельные пункты, а изучите то, как два списка целиком соотносятся друг с другом.

Анализ эффективности затрат: обвинение

Плюсы обвинения другого человека	Минусы обвинения другого человека
	

Что делать, если плюсы от обвинения другого человека перевешивают? В общем-то, делать ничего не нужно! Просто продолжайте винить другого. По полной! Нет смысла что-то менять, если вас эта ситуация устраивает.

А как быть, если в каждом кружочке цифра 50? Я бы дал вам тот же совет. Перемены — это очень тяжело, а уж если речь о конфликтах во взаимоотношениях, то вдвойне. И нет никакой причины, по которой вы должны вкладывать столько энергии в перемены, в пользу и важности которых вы пока не уверены.

А если минусы обвинения других сильнее, что же тогда? Тогда попытайтесь сокрушить свои прежние утверждения, с помощью которых вы обвиняли других, используя семантический метод — точно так же, как вы делали в упражнении с Меган. Но если вы чувствуете в себе силы и желание попробовать что-то посложнее, то я предлагаю вам крутую технику под названием «сочувствие по принуждению».

Сочувствие по принуждению

Я создал технику **сочувствие по принуждению** более двадцати лет назад, но какое-то время она была не слишком популярной, потому что я мало о ней рассказывал, да и работала она не всегда. Однако не так давно я осознал, почему иногда этот метод отлично себя проявляет, а иногда не несет никакого эффекта. Все зависит от того, хотите ли вы на самом деле сблизиться с тем, с кем у вас начался конфликт. Если это так, то техника будет работать как по волшебству. А если нет, то вам не поможет ни один метод, включая сочувствие по принуждению.

Вот в чем суть метода. Представьте, что вас кто-то невероятно взбесил и вы в чем-то вините этого человека. Вы не знаете, что он думает или чувствует, поэтому у вас появляется масса ожиданий относительно его поведения. Может, вы мысленно называете этого человека «козлом» или «сволочью». Или говорите себе, что он вечно хочет быть правым, никогда не слушает и просто не понимает вас. И вообще плевать на вас хотел.

Такие мысли почти всегда включают в себя множество когнитивных искажений, в том числе и обвинение других, и вызывают

у вас негативные ощущения и поведение. Например, из-за того что вы чувствуете злость, разочарование или боль, вы можете вести себя с другим человеком враждебно, защищаясь без надобности и наезжая на него. Тогда другой человек, в свою очередь, тоже начнет защищаться и гадко себя вести. На что вы сможете сказать себе: «Я был прав! Он действительно настоящий козел!»

Что ж, поздравляю, вы попали в ловушку самосбывающегося пророчества. Вы чувствуете себя жертвой, потому что не понимаете, как именно провоцируете и усиливаете неприятное поведение другого человека.

Конечно, нет никаких причин меняться, кроме желания построить хорошие отношения. Не существует никакого правила, по которому мы со всеми должны ладить. Но если вы хотите улучшить ваши отношения и снова сблизиться с конкретным человеком, сочувствие по принуждению может вам помочь.

Цель этой техники в том, чтобы попытаться понять, сможете ли вы на глубинном уровне понять человека, с которым не ладите. Когда вы увидите конфликт глазами человека, на которого злитесь, возможно, ваш взгляд на происходящее тоже кардинально изменится.

Чтобы попробовать это сделать, вам нужно будет сыграть роль человека, который вас бесит, пока ваш помощник будет изображать его или ее близкого друга. В этой ролевой игре вы соглашаетесь выполнять следующие правила.

1. Когда вы исполняете роль того, кто вас бесит, то соглашаетесь говорить правду, только правду и ничего, кроме правды. Можно даже притвориться, что вы выпили сыворотку правды, а значит, ничего другого говорить и не можете.

2. Вам запрещено защищаться, рационализировать или что-либо отрицать.

3. Вы согласны говорить настолько хорошо, насколько способны, от лица другого человека.

Вот пример того, как работает эта техника.

Два года назад, когда мы вели консультационную группу, моя коллега Джилл Левитт упомянула о том, что чувствует грусть,

раздражение и недовольство из-за продолжающегося конфликта с ее старшим сыном Алексом. Ему было двенадцать лет, он учился в шестом классе. Алекс хотел, чтобы ему дали больше свободы, а потом ругался с ней каждый раз, когда речь заходила о каких-либо ограничениях. Например, он жаловался на то, что его рано укладывают спать, хотел больше играть в видеоигры и закатывал глаза, когда Джилл напоминала ему, что нужно убирать за собой или не забывать делать уроки.

Джилл понимала, что Алексу требуется больше независимости, но ей было больно и обидно оттого, что теперь он постоянно спорил. Несмотря на то что она дала сыну больше свободы и даже разрешила позже ложиться спать, ездить домой к друзьям самому на велосипеде, а потом и вовсе купила первый мобильник, Алекс продолжал взрываться, утверждая, что она нянчится с ним, как с маленьким. Джилл не могла понять, что происходит с ее ребенком и почему она вдруг стала вызывать у него такое раздражение.

Ричард Лам, наш коллега по группе, предложил ей попробовать технику сочувствия по принуждению. Все терапевты в ТЕАМ-КПТ пробуют на себе те методы, которым обучают пациентов. Когда мы оказываемся в черной дыре сомнений или, как в этом случае, болезненно конфликтует с близким человеком, то используем разработанные нами инструменты на самих себе. Так мы оттачиваем свои навыки и можем проверить, насколько хорошо на самом деле работают придуманные нами техники. В конце концов, каждый из нас периодически становится своим собственным самым сложным пациентом!

Ричард попросил Джилл сыграть роль Алекса, а сам решил изобразить одного из близких друзей ее сына. Он попросил Джилл закрыть глаза, представить себя Алексом и рассказать ему о своих отношениях с мамой. Джилл объяснила, что в тот момент, когда закрыла глаза, вдруг увидела Алекса и захотела плакать.

Вот как развивался их диалог в ходе выполнения упражнения:

Ричард (играет роль друга Алекса): Я слышал, вы с мамой поругались. Расскажи мне, в чем дело. Что у вас случилось?

Джилл (играет роль Алекса): Она постоянно меня дергает и напоминает, что я должен сделать то или это. Я умный парень

и вообще-то ответственный. У меня есть друзья, которые меня любят, и я могу о себе позаботиться. Уроки вот тоже делаю без напоминаний. У нас с мамой отличные отношения, я ее очень люблю, но ей нужно контролировать меня *постоянно*. Она постоянно напоминает мне, что я должен сделать, хотя я и сам бы себе об этом напомнил. Ей нужно вечно меня проверять.

Ричард (играет роль друга Алекса): И как ты себя из-за этого чувствуешь?

Джилл (играет роль Алекса): Мне кажется, что она не доверяет мне или считает, что я не способен о себе позаботиться.

Ричард (играет роль друга Алекса): Что бы ты хотел сказать своей маме?

Джилл (играет роль Алекса): Я хочу сказать маме, что я хороший парень, я могу делать правильный выбор и принимать верные решения, так что ей не нужно постоянно подгонять меня. Я хочу сказать ей, что она должна доверять мне больше и верить в меня сильнее, чем делает это сейчас.

Джилл немедленно начала рыдать и описала последствия упражнения, которое они только что выполнили. Она объяснила, что внезапно осознала: она не хотела замечать более нежных чувств Алекса, она видела лишь его раздражение и воинственность. Джилл не видела, что ее сын очень уязвим, потому что привыкла считать его способным и сильным.

Кроме того, она поняла, что относится к нему как к маленькому ребенку, а он такого отношения не заслужил. Она сказала, что Алекс заслужил независимость, а она своим поведением заставила его чувствовать себя так, будто не доверяет ему. Джилл не говорила Алексу, как гордится им, какой он зрелый и ответственный, и теперь ей было больно осознавать, что именно эти его качества она умудрялась занижать.

После упражнения она сказала Алексу, что осознала, что он растет и что невозможность его отпустить — это *ее* проблема. Она пояснила сыну, что ее роль всегда заключалась в том, чтобы заботиться о нем и помогать собраться, но порой она слишком сильно вмешивалась в его жизнь. И что это опять-таки *ее* проблема, а ни в коем случае не его ошибка. Джилл добавила, что считает Алекса

невероятно ответственным, и рассказала, что своим поведением заставляла его сомневаться в том, что верит в него. Джилл объяснила, что сейчас начнет работать над тем, чтобы научиться его отпускать.

Алексу это понравилось, и он все отлично понял!

Надеюсь, этот пример сочувствия по принуждению показался вам интересным. Мощная техника может помочь вам в том случае, если у вас есть сильное желание установить более доверительные отношения с другом, членом семьи или коллегой, с которым вы сейчас находитесь в состоянии конфликта.

Если в ваших негативных мыслях есть обвинение себя или других, помните, что множество техник, которые мы обсуждали в этой главе, могут помочь вам побороть эти искажения: позитивный рефрейминг, реатрибуция, анализ эффективности затрат и сочувствие по принуждению.

Однако сопротивление переменам, когда вы обвиняете себя или кого-то другого, может быть очень сильным. Обвинение вызывает невероятную зависимость. Если вы вините себя, ваша высокая требовательность может завести вас в тупик. А если вините кого-то другого, то в тупик могут привести уже ваша злость и чувство морального превосходства над теми, кого вы обвиняете. Поэтому обвинение обычно оказывается самым сложным для борьбы с искажением, а злость — самой тяжелой эмоцией, которую нужно преодолеть.

Поэтому всегда лучше начать с мотивационной техники вроде позитивного рефрейминга или анализа эффективности затрат, если вы хотите сокрушить негативную мысль, в которой есть обвинение себя или других. Если вы решите, что устали ругать и наказывать себя или других, то техники из этой главы, как и многие другие в моей книге, точно пойдут вам на пользу!

Теперь у вас скопилось несколько методов, которые помогут сокрушить все существующие виды когнитивных искажений. Но помните: это стартовый набор, на самом деле потрясающих техник для работы гораздо больше. Если вы изучите список в главе 33, то поймете, что на самом деле существует полсотни методов, которые помогут вам изменить мысли, а значит, и чувства, чтобы вам снова стало хорошо!

Раздел III

Духовно-философское измерение: четыре «Великие смерти» личности

23 | ЕСТЬ ЛИ У ВАС ЛИЧНОСТЬ? НУЖНА ЛИ ОНА ВАМ?

Вы боитесь осуждения? Чувствуете ли вы иногда неуверенность или боитесь, что другие будут смотреть на вас свысока, если узнают о ваших минусах или настоящих чувствах?

Если вы похожи на большинство людей, то убеждены в том, что у вас есть «личность», или «индивидуальность», которую можно измерить или оценить, основываясь на вашем доходе, интеллекте, таланте, успехе, внешности, расе, социальном статусе или каких-то других критериях. А когда вы чувствуете себя неуверенно или дурно, то, скорее всего, ощущаете, что ваша «личность» недостаточно хороша. Это убеждение — источник многих других переживаний, например уныния, тревоги, стыда, чувства неполноценности, одиночества, безнадежности.

Как видите, порой за веру в то, что у вас есть «личность», приходится платить высокую цену.

Пару дней назад я ужинал с моим другом Джонатаном, который рассказал мне, что вот уже девять лет страдает от внутреннего критика. Этот безжалостный внутренний голос убеждал его в том, что он неудачник, потому что у него нет высокооплачиваемой престижной работы и ему пока еще не встретилась любовь всей его жизни. Эти мысли вызывали у него сильнейшее чувство собственной никчемности, которое никак не желало уходить до самого вечера, а наутро вспыхивало с новой силой.

Конечно, не все слова внутреннего критика обязательно ложь. Джонатан не так давно не смог получить важный коммерческий заказ, на подготовку к которому потратил много сил. И пусть он занял второе место среди претендентов, контракт подписали не с ним, а Джонатан лишился нужного ему дохода.

К тому же отношения с бывшей девушкой напоминали американские горки. Несмотря на то что романтических чувств между

ними больше не было, она оставалась матерью его ребенка, так что им пришлось договориться о его совместном воспитании. Когда Джонатан приезжал в гости, мать этого ребенка начинала его критиковать и дело заканчивалось бурными ссорами. Джонатан сказал мне: «Мы ругаемся точно так же, как мои родители, когда я был маленьким. А я так хотел, чтобы в моей жизни ничего подобного больше не было».

Джонатан не одинок. Многие люди считают, что они недостаточно хороши, потому что у них не складывается карьера или нет прекрасных любовных отношений, о которых они всегда мечтали. При этом Джонатан был владельцем бизнеса с двумя постоянными сотрудниками и продолжал держать его на плаву. Несмотря на то что отношения с бывшей оставляли желать лучшего, с другими женщинами в прошлом все складывалось иначе. А еще он был любящим и гордым отцом чудесного годовалого сынишки. Но когда Джонатан называл себя «неудачником», эта мысль казалась ему абсолютной истиной и боль от нее была ощутимой.

Джонатан был убежден, что у него есть «личность», которая недостаточно хороша. И в этом крылся корень его эмоциональных проблем.

Чувство несоответствия, кажется, есть практически у всех. Я сужу по своим знакомым. На прошлой неделе я познакомился с молодой ямайкой Джанель, которая призналась мне, что живет с хроническим чувством уныния, тревоги и стыда с самого детства.

Когда Джанель росла, ее мама и старшая сестра говорили ей, что темная кожа будет только мешать, а значит, нужно вести себя «по-белому», чтобы ее приняли. А еще они говорили, что она неинтересная и никто не захочет общаться с ней.

И до сих пор Джанель продолжала страдать от низкой самооценки и верить, что людям она неинтересна. У нее был любящий муж, ученая степень престижного университета и важная исследовательская работа в известном медицинском центре. Но внутренний голос настаивал, что она по-прежнему «не слишком хороша».

Даже те, кто чего-то добился, страдают от подобных сомнений и чувства несоответствия. Когда я жил в Филадельфии, то разработал терапевтическую программу из десяти шагов для тех, кто лечился в нашей больнице. Основой для нее послужила моя книга

Ten Days to Self-Esteem. Больница находилась в опасном районе, где совершалось множество преступлений, многие употребляли наркотики, а еще промышляли банды. У пациентов были тяжелые душевные проблемы и мало возможностей с ними бороться. Некоторые не умели читать и писать. У кого-то не было дома.

Однажды я вел терапевтическую группу и задал пациентам вопрос о том, смогут ли они назвать конкретный момент, когда ощутили падение самооценки. Бездомный по имени Хуан рассказал, что чувствует себя так каждый раз, когда мимо по тротуару идет человек в костюме и галстуке.

Я говорю себе: у него есть работа. Он спит в постели. У него есть любящая семья. Я сплю на обочине. Я не закончил пятый класс. Я никогда не работал. Я никогда никому и ничем не помогал. Я просто пиявка на теле общества. Я абсолютно бессмысленное человеческое существо.

Он говорил и плакал. Как видите, беспокоился Хуан примерно о том же, о чем Джонатан и Джанель. Он тоже не верил, что его «личность» достаточно хороша.

Может, у вас бывало нечто подобное? Подумайте. Вы когда-нибудь чувствовали себя:

- неуместно среди коллег или друзей, которые кажутся более успешными, привлекательными или популярными;
- ущемлено из-за каких недостатков, которые вы скрываете;
- испуганно от мысли, что другие будут смотреть на вас сверху вниз, если узнают, какой вы на самом деле со всеми своими минусами;
- застенчиво или неловко на мероприятии, потому что боялись, что вас осудят за какую-то глупость или за то, что вы выглядите нервным и неуверенным;
- испуганно из-за перспективы публичного выступления, потому что боялись, что все забудете, или будете мямлить, или просто выставите себя идиотом;
- неуместно и глупо, потому что решили, что вы слишком тупой и недостаточно успешный;

- бессмысленно и недостойно, потому что вас отверг кто-то близкий или из-за того, что у вас нет серьезных отношений с тем, кого вы любите?

Несмотря на то что наверняка есть и счастливики, которые почти все время чувствуют счастье и уверенность, я убежден: большинство из нас периодически страдает от неуверенности и сомнений в себе. Пусть в целом я довольно счастлив, но я тоже боролся с подобными чувствами. Я знаю, какими невероятно болезненными, до агонии, они бывают.

Например, у меня была возможность выступить на конференции «Эволюция психотерапии — 2017» в Анахайме, штат Калифорния. Это так называемый Вудсток от психотерапии, потому что туда приезжают десятки лучших специалистов в нашей профессии и привлекают тысячи слушателей со всего мира. Наверное, вы решите, что я был счастлив оказаться в списке выступающих на таком престижном мероприятии. Вот только я испытывал совсем другие чувства.

Первые два выступления привлекли примерно тысячу человек и прошли относительно неплохо или даже очень хорошо. Но потом я помешался на ошибках, которые совершил, и впал в уныние из-за того, что одно из выступлений было не настолько хорошо, как я того хотел. Оно было нормальным, но не потрясающим и не удивительным. Мне стало грустно, и я отметил, что вдруг начал говорить себе:

- что мне здесь не место;
- я прыгнул выше головы;
- нужно было больше стараться;
- мое место в прошлом, я устарел;
- все ушли в светлое будущее, а я остался на обочине.

Это было болезненно, но эти мысли казались мне справедливыми. Я чувствовал себя так, как будто столкнулся с неизбежной «правдой» о самом себе.

Сможете найти в моих мыслях когнитивные искажения? Отметьте их галочкой в таблице ниже. Строго верных или неверных ответов здесь нет, так что просто попробуйте.

Тест «Когнитивные искажения»	(✓)
1. Все или ничего. Вы смотрите на вещи категорично, делите все на черное и белое, как будто полутонов вообще не существует	
2. Обобщение. Вы воспринимаете негативное событие как часть бесконечной череды поражений, используете слова типа <i>всегда</i> и <i>никогда</i>	
3. Мысленная фильтрация. Вы отфильтровываете или игнорируете позитивное и сосредотачиваетесь только на негативе. Как будто капнули черной краской в воду, и теперь она вся стала мутной	
4. Игнорирование позитивного. Это еще более яркая мысленная ошибка. Вы говорите себе, что ваши позитивные качества или успехи не считаются. Убеждаете себя, что вы на сто процентов плохой или недостойный человек	
5. Поспешные выводы. Вы приходите к заключениям, не опираясь на факты. • Телепатия. Вы делаете выводы о том, что другие думают и чувствуют • Предсказания. Вы выносите суждения и пугающие предсказания о будущем	
6. Преувеличение и преуменьшение. Вы преувеличиваете минусы ситуации и преуменьшаете плюсы. Я называю это искажение «трюком с биноклем»: преувеличение — как бинокль, который все увеличивает, а преуменьшение — как перевернутый бинокль, который все уменьшает	
7. Эмоциональная рационализация. Вы рационализировать чувства. Например, вы <i>чувствуете</i> себя дураком и решаете, что вы <i>и есть</i> дурак. Или <i>чувствуете</i> безнадежность и решаете, что вы, и правда, <i>безнадежны</i>	
8. Утверждения «должен — не должен». Вы критикуете себя или других людей, используя такие слова, как <i>должен</i> , <i>не должен</i> , <i>обязан</i> , <i>не обязан</i> и им подобные. Направленные на себя утверждения ведут к чувству вины, стыда, подавленности и недостойности. Направленные на других — к злости и проблемам в отношениях. Направленные на мир — к эмоциональному расстройству и претензиям	
9. Ярлыки. Вы навешиваете на себя и на других ярлыки, вместо того чтобы сосредоточиться на конкретной проблеме. Ярлыки — это крайняя форма обобщения. Например, вы видите себя или другого человека в полностью негативном свете	
10. Обвинение себя и других. Вы ищите проблемы в других (обвинение других) или в себе (обвинение себя)	

Закончили? Получилось? Если так, то читайте дальше — я привел свои ответы. Но заранее не подглядывайте!

Мой ответ

Сколько искажений вы нашли? Их точно было несколько, а возможно, и все десять! Вот почему я так решил.

1. Все или ничего. Я говорил себе, что раз вышло неидеально, то и пытаться не следовало.

2. Обобщение. Я считал, что мои лучшие времена остались в прошлом.

3. Мысленная фильтрация. Я думал о презентации, которая прошла хуже, и совершенно забыл о том, что вторая удалась мне на отлично.

4. Игнорирование позитивного. Я забыл о том, что на многих мастер-классах мне аплодировали стоя, а еще о множестве восторженных писем, которые я каждый день получаю от поклонников.

5. Поспешные выводы. Я предположил, что люди больше не заинтересованы в моих мыслях и в будущих презентациях (телепатия), а значит, моя карьера фактически подошла к концу (предсказание будущего).

6. Преувеличение и преуменьшение. Возможно, это искажение можно определить с натяжкой, но я преувеличивал важность каждой ошибки, которую совершил во время презентаций, и преуменьшал потенциальное влияние на людей того материала, который преподавал.

7. Эмоциональная рационализация. Я *счел* себя неудачником и решил, что я и *есть* неудачник.

8. Утверждения «должен — не должен». Я говорил себе, что *должен был* быть более харизматичным и свести участников с ума.

9. Ярлыки. Я называл себя «человеком вчерашнего дня».

10. Обвинение себя и других. Я критиковал и винил себя в том, что «недостаточно хорош».

Как видите, в моих негативных мыслях было *множество* искажений. Но в тот момент я этого не осознал, так что они разрастались, а моя тревога увеличивалась. На самом деле я так перенервничал и расстроился, что на следующее выступление пришел на полтора часа раньше. Зал был огромный, на 2400 человек, но сидел там всего один, женщина на заднем ряду. У меня упало сердце!

Я спросил, есть ли у нее программа, чтобы убедиться, что пришел в нужное помещение. Она посмотрела в телефон, и оказалось, что это *она* пришла не туда. Так что она встала и ушла. Я был абсолютно один в огромном зале, чувствовал себя униженным и думал, что на мое выступление практически никто не придет.

Я кое-как поднялся на сцену, сел за компьютер и стал ждать. Мне было так тревожно, что я уснул. Для меня внезапная сонливость один из нередких признаков сильной тревоги.

Я проснулся за несколько минут до начала своего выступления и поразился тому, что зал был набит битком. Когда я заговорил, то поразился тому, с каким энтузиазмом публика реагировала на мое выступление. Мне часто аплодировали, то тут, то там раздавались одобрительные возгласы. Такой огромной отзывчивой аудитории у меня никогда не было!

Мне стало очевидно, что негативные мысли сильно исказили мое восприятие. Это стало большим облегчением. Доктор Альберт Эллис называл это «поверхностным исцелением». Вам внезапно становится лучше, потому что вы осознаете, что негативные мысли — неправда.

«Глубинное исцеление» отличается тем, что вы осознаете, что можете быть счастливым, даже если ваши негативные мысли *оказываются* правдой.

Как это работает? Предположим, например, что моих слушателей в тот раз действительно пришло бы гораздо меньше и пусть они почти не проявляли бы энтузиазм. И что теперь? Значило бы это, что моя «личность» оказалась «недостаточно хороша»?

Я узнал ответ на этот вопрос по завершении прошлой еженедельной встречи в Стэнфорде. Я собирался уходить, когда психолог Роберт повернулся ко мне со слезами на глазах. Это было удивительно, потому что мне было сложно вести лекцию, на которой он присутствовал.

Роберт сказал, что хочет поблагодарить меня за проведение встреч по вторникам и за то, что я вкладывал в них столько времени и сил. Он подчеркнул, что для него это очень важно. Казалось, ему сложно говорить.

Его комментарии глубоко меня поразили. Я сказал Роберту, что эти сессии для меня тоже очень важны, и что группа — одно из главных событий для меня за неделю.

Так что, когда эго пытается доказать мне, что я «откусил слишком большой кусок» или «недостаточно хорош», я вспоминаю слова Роберта. Это напоминает мне о том, что для меня действительно важно, что дает мне глубочайшее чувство удовлетворения и радости — не некая «особенность», а общение с другими обычными людьми, которые делятся своими недостатками и сложностями точно так же, как и успехами, чтобы мы могли вместе чему-то учиться и расти. Вот это и есть мое «глубинное исцеление». В следующих нескольких главах мы исследуем идею о том, что вы или любой другой человек можете быть «недостаточно хороши», и я задам несколько вопросов:

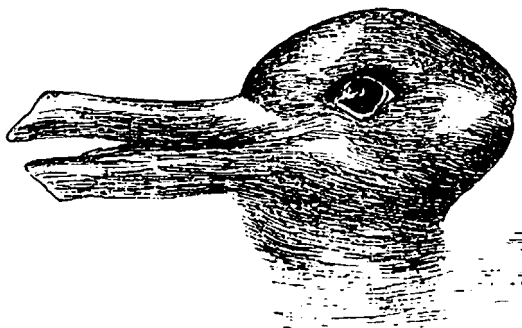
1. Можно ли быть более ценным или менее ценным, чем другой человек?
2. Люди могут критиковать наши конкретные мысли, чувства или высказывания. Могут ли они осуждать нашу «личность»?
3. Есть ли у вас, да и нужна ли вам вообще эта самая «личность»?
4. А если у вас есть «личность», то как от нее лучше всего избавиться?

Ответы на эти вопросы покажутся достаточно простыми, но их сперва будет очень сложно осознать. Будьте терпеливы и дайте себе время.

Вы когда-нибудь видели оптические иллюзии, которые можно воспринять двумя разными способами? Например, сначала кажется, что на картинке кролик, а потом можно увидеть утку.

Так же мы думаем о своих минусах и недостатках. С точки зрения обладания «личностью», мы считаем, что наличие недостатков и минусов указывает на то, что и «личность» у нас плохая или

даже недостойная. Такая точка зрения запускает чувство тревоги, отчаяние, стыд и ощущение безнадежности — а иногда даже суицидальные мысли.



(Источник: Wikimedia Commons)

Но с другой точки зрения мы можем увидеть в наших недостатках и минусах возможности для роста и развития или способ стать ближе к тем, кто для нас важен. Все это зависит от того, с какой стороны посмотреть.

Я говорю о том, что буддисты называют «Великой смертью». Если вы позволите «личности» «умереть», то сможете внезапно ощутить глубинный рост, свободу и радость. Это может звучать странно и даже пугающе, но на самом деле в этом кроется освобождение. На самом деле в последней части этого раздела я буду говорить не об одном, а о четырех типах «Великой смерти» личности и о четырех невероятных путях достижения просветления.

24 | СУЩЕСТВУЮТ ЛИ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛУЧШЕ ДРУГИХ? ОТНОСИТЕСЬ ЛИ ВЫ К НИМ?

Очевидно, что люди могут быть значительно лучше — причем по множеству параметров. Они могут быть умнее, талантливее и более успешными. Но делает ли это их сверхлюдьми или более достойными?

Иногда кажется, что невероятный успех действительно делает их такими! Например, пару лет назад я включил телевизор и обнаружил, что один из моих соседей по общежитию в колледже, Джо Стиглиц, только что получил Нобелевскую премию по экономике. Я поискал информацию о нем и узнал, что у него более четырех десятков почетных степеней от престижных университетов вроде Кембриджа и Гарварда и что журнал *Time* назвал его одним из ста самых влиятельных людей в мире.

Как нам, простым смертным, тягаться с ним?

Чтобы узнать, можно ли быть лучше других, нужно ответить на такой вопрос: а как звучит определение этого «лучшего и особенно достойного» человека?

Если мы не сможем дать этому понятию определения, значит, сама концепция бессмысленна. Нет никаких более достойных людей, и переживать не о чем.

Почему это может быть полезно для вас? Потому что чувство неполноценности и собственной никчемности — главный симптом депрессивных и тревожных состояний — часто является следствием убеждения, что мы недостаточно хороши, а остальные чем-то «лучше» нас.

Давайте изучим самые популярные ответы на вопрос о том, кто такой достойный человек, и выясним, есть ли в них смысл.

Вы можете сказать, что «лучше других» тот, кто:

- успешен или много работает и много добивается;
- умен или талантлив;
- счастлив;
- любим или даже очень любим другими;
- знаменит и могуществен;
- привлекателен, харизматичен или популярен;
- богат;
- верит в Бога;
- невероятно добр и сострадателен;
- помогает другим.

У вас, безусловно, может быть собственное определение. Если хотите, запишите его далее.

Давайте исследуем первое определение. Действительно ли тот, кто много работает и добивается успеха, лучше других? Этот общепринятый образ мышления является воплощением кальвинистской трудовой этики: вы *есть* то, что вы *делаете*. Если вы работаете хорошо, то вы хороший человек. Но если вы ленивы, или достигаете малого, или делаете что-то плохое, то вы и сами плохой, никчемный и неполноценный человек. На этом образе мышления основана западная цивилизация, и многие люди попадают на этот крючок.

Вы видите, что не так с определением ценности человека через его успех?

Запишите свои идеи, а потом читайте дальше. Если ничего не приходит на ум, просто предположите. Даже неверное предположение может вести к озарению. Напоминаю, наша цель не дать «верный» или «неверный» ответ, а научиться бросать вызов

негативным мыслям и убеждениям, которые порождают эмоциональные страдания.

Мой ответ

Если вы определяете ценность человека через его невероятный успех, то ответьте на следующий вопрос: *насколько* успешным нужно быть, чтобы считаться достойным человеком? Нужно быть успешным всегда и во всем? Или в чем-то и периодически?

Если вы скажете «всегда и во всем», то достойных людей не существует, потому что это физически невозможно. Мы все множество раз терпим неудачи на протяжении жизни. Более того, без ошибок было бы невозможно учиться и развиваться.

Если вы ответите «в чем-то и периодически», тогда все люди одинаково хороши, потому что мы множество раз достигаем успеха на протяжении жизни.

Вы, например, научились ходить, говорить, читать и писать, а еще складывать и вычитать числа. На самом деле прямо сейчас вы успешно читаете эту книгу.

Возможно, вас посетили новые мысли, которых раньше не было. Так что по этому определению мы *все* достойные люди.

А если мы *все* достойны или *никто* не достоин, значит, мы плывем в одной лодке.

Возможно, вы по-прежнему думаете, что одни люди *действительно* достойнее и лучше других и это нормально.

Может быть, вы все еще считаете, что успех — это ключ к тому, чтобы стать таким.

От подобных убеждений сложно избавиться.

Давайте посмотрим на другое определение. Например, вы считаете достойным человеком того, кто успешен более половины всего своего времени.

Смущает ли вас что-то в этом определении?

Сначала запишите ваши мысли, потом читайте дальше.

Мой ответ

Это определение порождает логическую проблему выбора пороговых значений. Например, если мы назовем достойным того, кто успешен 50 % времени, то тех, кто достигает чего-то лишь в 49 %, мы автоматически запишем в недостойных. Что абсурдно, ведь эти люди будут практически на одном уровне успеха. И какой бы процент мы ни выбрали, эта проблема будет повторяться.

Предположим, вы убеждены, что некоторые невероятно успешные люди, вроде моего бывшего соседа или кого-то из ваших кумиров, успешного спортсмена, певца или кинозвезды, действительно лучше других. Соблазнительное предположение! Вам может показаться, что это и *есть* правда, потому что вы так *ощущаете*.

Я угадал ход ваших мыслей?

Попробуем новое определение, которое может оказаться лучше. Скажем, что чем более вы успешны, тем более достойны. Посмотрим, есть ли в этом мысль. Представим, что у нас есть скользящая шкала успеха от 0 до 1 000. Невезучий бездомный будет обладать очень низким рейтингом, например около 25, тогда как Билл Гейтс или, например, Альберт Эйнштейн расположатся в районе 650. Значит, если и ваш рейтинг успеха будет равен 650, ваш «рейтинг достоинства» на высоком уровне.

Это определение достойного человека кажется более убедительным. Все ли вас устраивает в утверждении, что чем вы успешнее, тем вы лучше? Подумайте и дайте ответ, а уж потом читайте дальше.

Мой ответ

Сейчас мы утверждаем, что чем вы успешнее, тем более вы достойны.

Хм, кажется, в этом *есть* смысл... Или нет?

Согласитесь, что наш успех постоянно варьируется. Иногда мы более успешны, иногда менее. Например, в школе я был успешнее всего в пятом классе! Получал одни пятерки и идеально себя вел, посещая школу без пропусков. Я так гордился оценками, обожал учителя. Неужели в том году я был «особенно достойным» ребенком?

В старших классах я нашел первую настоящую работу в «Эбби Рентс», компании, которая сдавала в аренду инвентарь для вечеринок. Я работал на складе и заполнял бланки заказов, чтобы клиентам отвезли именно то, что они хотели. Каждую строчку я заполнял аккуратно и внимательно, но клиенты жаловались, что им привозят не то. Я очень старался, но менеджер продолжал получать жалобы.

Однажды, когда я пришел на работу, мне сказали, что наняли другого сотрудника и в моих услугах больше не нуждаются. Я проработал там меньше двух недель! Потерпел неудачу, несмотря на все усилия! Значит, тогда я был «менее достойным» человеком?

Неужели вы хотите распространить какой-то навык или недостаток на всю вашу «личность»?

У всех знаменитостей были периоды неудач. Например, у Эдисона, когда он пытался изобрести лампочку: все его эксперименты не приводили к желаемому результату. Значит, тогда он был «никчемным», а когда у него все получилось, внезапно стал «достойным»?

И вот еще одна проблема скользящей шкалы — все наши успехи предельно специфичны. Если кто-то стал звездой тенниса, значит, он невероятно успешен в этом виде спорта. Но это не значит, что, например, в пении он тоже достигнет невероятных высот.

Значит, это одновременно «достойный» и «недостойный» человек?

Вы уже догадались? Мы можем судить о конкретном виде деятельности или навыке, например о пении или об игре в теннисе, но мы не можем оценить «достойность» человека целиком и выставить ему баллы.

Потому что нет адекватного способа обобщить конкретный навыв или неудачу до всей вашей «личности». Существуют конкретные успехи и неудачи, но более достойных или менее достойных людей нет.

Предположите, что вы *по-прежнему* чувствуете, что успех и достоинство *обязаны* быть как-то связаны. Это нормально, потому что иногда от убеждений очень сложно отказаться.

На заре карьеры я тоже очень много размышлял об этой проблеме, и мало что могло убедить меня изменить свои убеждения. Как и вы, я считал, что более успешные люди по определению более достойны и ценны. Но теперь мне очевидно, что великий успех в чем-либо не делает нас как людей лучше.

Попробуем рассмотреть еще одно определение ценного человека. Вы можете сказать, что для того, чтобы им стать, нужно быть успешным в *чем-то*. И чем более успешны вы *в этой конкретной области*, тем более достойный вы человек.

Как вам это новое определение? Все ли в нем хорошо? По-прежнему жду ваших идей.

Мой ответ

Опровергнуть это определение очень просто. Вы можете быть невероятно успешным в чем-то незаконном или аморальном, например в ограблениях или серийных убийствах. Значит ли это, что вы стали более достойным человеком? Очевидно, что это не так!

А если наоборот? Можно ли сказать, что нужно быть успешным в чем-то законном и нравственном, чтобы считаться достойным? И это определение тоже рассыпается под давлением причин, которые мы уже привели в этой главе. Вспомните про проблему выбора пороговых значений. Подобные противоречия и логические нестыковки вы найдете в любом определении более достойного

человека. Неважно, имеет ли определение отношение к любви, счастью, уму, благосостоянию, славе или власти. Все эти определения не выдерживают критики.

Почему это происходит? Почему дать определение более ценному человеку так сложно?

Просто потому, что мы пытаемся определить то, чего не существует. Нет никаких «более достойных людей»!

Но возможно, вы пока не готовы отказаться от своих убеждений. Наверное, нам нужно попробовать дать определение «более достойного человека» с точки зрения его отношения к другим людям? Например, скажем, что более ценным является тот, кто помогает другим.

Кажется, это очень убедительное определение. Не поспоришь.

Что вы думаете? Заметили какие-то нестыковки в новом определении? Запишите свои мысли.

Мой ответ

Давайте детально рассмотрим идею того, что более достойный человек — это тот, кто помогает остальным. Нужно ли помогать всегда и всем или только иногда и кому-нибудь?

Если вы скажете «всегда и всем», то достойных людей нет, потому что никто не помогает всем двадцать четыре часа в сутки семь дней в неделю. Если же остановитесь на том, что помогать можно кому-нибудь и иногда, то мы все одинаково ценны, потому что хоть раз в жизни, да помогли кому-нибудь.

Как видите, мы попадаем в те же тупики, какие уже были на нашем пути при попытке определить ценность через продуктивность или успех.

Конечно, вы можете возразить, что если помочь многим людям, то точно можно стать более достойным. Чем *большему* количеству людей вы помогли, тем *более* вы достойны.

Новое определение кажется довольно убедительным. Но все ли в нем хорошо? Как всегда, жду ваших мыслей.

Мой ответ

Если мы должны помочь «многим людям», чтобы быть более достойными людьми, то давайте зададим себе вопрос: «Какому именно количеству людей мы для этого должны помочь»? Пяти человекам? Или тридцати пяти? Или их должно быть больше сотни? И мы снова упираемся в ту же логическую ошибку выбора пороговых значений.

Если вы думаете, что чем большему количеству людей помогаете, тем более вы «ценны», то вспомните о серийных убийцах. Часто это были добропорядочные граждане, которые приносили пользу другим людям — между убийствами. Это сделало их более достойными людьми?

Конечно, вы можете подумать о матери Терезе, Будде или других пророках — Моисее, Мухаммеде или даже Иисусе, — которые помогали людям всю свою жизнь. Разве они не более достойны, чем все остальные?

Как вам такой поворот? Если вам кажется, что это опасные рассуждения, знайте: я просто хочу освободить вас из ментальной ловушки, заключающейся в убеждении, что вы недостаточно хороши, но совершенно не стремлюсь опровергать или менять ваши религиозные взгляды. Если у вас хватит храбрости, можем провести небольшой мысленный эксперимент и посмотреть, действительно ли те, кто помог множеству других людей, более ценны, чем все остальные.

Я предлагаю вам использовать занятную технику, которую я придумал и назвал **страшной фантазией**. Мы уже сталкивались с ней в главе 15. Эта техника основана на юморе, но используется для весьма серьезных целей.

Представим, что вы выиграли пятьсот миллионов долларов в лотерею и решили потратить все свое время и ресурсы на помощь другим. Вы предоставляете еду, жилье, обучение и медицинское обслуживание огромному количеству людей на земле.

Более того, ваши фотографии печатают на обложках журналов и называют вас самым великодушным человеком в мире. Специалисты заявляют, что вы помогаете даже больше, чем Папа Римский или далай-лама. Вас троих номинировали на премию за помощь окружающим, но победили именно вы!

Предположим, что мы с вами встретились на вечеринке и стали разговаривать. Но вам в ходе беседы нужно соблюдать необычное правило. А именно: *всегда* говорить только правду и ничего, кроме правды. Вы не можете отрицать, рационализировать или преуменьшать что-либо. Вы обязаны быть честным на сто процентов!

Давайте просто представим, что вам вкололи мощную дозу сыворотки правды. Согласны попробовать?

Замечательно.

Посмотрим, что получится. Для начала я скажу вот что:

Привет! Я читал о вас в журнале Time и узнал, какой сказочной благотворительной работой вы занимаетесь и как вы помогаете людям по всему земному шару. Мне кажется, это прекрасно. Но можно ли задать вам личный вопрос?

Вы человек великодушный и поэтому соглашаетесь, так что я продолжаю:

Спасибо! Огромное спасибо! Вот мой вопрос: до меня дошел очень приятный и удивительный слух о вас. И мне интересно, могу ли я уточнить у вас лично, что вы думаете по этому поводу. Мне не хочется распространять ложные сплетни.

Вы киваете, ведь вы такой чудесный и дружелюбный человек, и спрашиваете, что именно я слышал. Я отвечаю:

Мне немного неловко это говорить, но я слышал, что вы убеждены в том, что чем большему количеству окружающих помогает

человек, тем более он ценен. А поскольку вы только что выиграли главную мировую премию за помощь другим, о вас говорят, будто вы считаете себя самым достойным человеком в мире. Вы с этим согласны? Вы правда чувствуете себя исключительным человеком из-за того, что помогли стольким людям? Пожалуйста, будьте со мной абсолютно честны.

Поскольку мы договорились, что вы должны быть честным на сто процентов, а вы действительно верите в то, что ценность человека может измеряться тем, какому количеству людей он помог, вы отвечаете что-то вроде:

Конечно! Разве это не очевидно? Я само воплощение настоящего спасителя! Никто во всем мире не может сравниться со мной! Даже Папа Римский и далай-лама. Я победил их обоих за счет того, как много помогал другим!

Честно говоря, я должен ответить «да». Я невероятно достойный человек. На самом деле многие люди пришли к выводу, что я самый достойный человек в мире. Я лучший!

Тогда я скажу:

Я восхищаюсь тем, как вы помогаете бедным людям по всему миру. Но неужели вы действительно считаете, что вы более ценны, чем другие люди?

Возможно, вы скажете:

А разве это не так? Помните, ценность человека основывается на том, сколько людей получили от него помощь. А поскольку я помогаю больше всех, разве не очевидно, что я самый ценный человек на земле?

Мой следующий вопрос будет звучать так:

Тогда у меня остался к вам последний неловкий вопрос. Вы думаете, что вы более достойны, чем я? Я периодически помогаю

людям, и мне это нравится, но, конечно, в значительно меньшей степени, чем вы, нас даже сравнивать нельзя. Но вы считаете себя более ценным человеком? Вы смотрите на меня сверху вниз и считаете менее достойным человеком?

Если вы скажете «нет», то мы сойдемся на том, что помощь другим людям *не* делает вас более ценным человеком. Помощь другим удивительна и прекрасна, но лучше других вы из-за нее не становитесь.

Но если вы продолжите упорствовать и настаивать, что вы *действительно* самый ценный человек в мире, то будете выглядеть той еще скотиной! Мы редко идеализируем людей, которые осуждают других и считают себя лучше всех на свете.

Видите, к чему я клоню?

Поймите меня правильно. Я уверен, что успех и труд очень желанны, а помощь другим невероятно ценна. Но сейчас я пытаюсь показать вам, как вы обобщаете что-то конкретное, слова или поступки, расширяя их до размеров своей «личности».

Вы можете осуждать конкретные действия или слова, но осудить «личность» невозможно. Как только вы это поймете, ваши страдания исчезнут. Депрессия всегда существует в облаках абстракций — когда вы думаете, что ваша «личность» недостаточно хороша или что ее можно осуждать.

25 | СУЩЕСТВУЮТ ЛИ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХУЖЕ ДРУГИХ? ОТНОСИТЕСЬ ЛИ ВЫ К НИМ?

В прошлой главе мы изучили убеждение о том, что некоторые люди более ценны, чем другие, из-за своих качеств, ума, статуса или достижений. Мы пришли к выводу, что определения понятий «более достойный, или ценный, человек» не имеют смысла.

Теперь посмотрим на другую сторону медали. Можно ли быть бесполезным или менее ценным человеком из-за своих недостатков и неудач, из-за несоответствия своим или общественным стандартам?

Если вы страдаете от депрессивных переживаний, то, скорее всего, убеждены в том, что ответ положительный. В этой главе я постараюсь убедить вас, что на самом деле ответ «нет» — не существует никаких никчемных и недостойных людей. Однако я не стану говорить вам, что у вас нет недостатков. Это было бы сумасшествием! У всех нас *полно* недостатков.

Напротив, я покажу вам, что корень ваших страданий *не* в недостатках, минусах или дефицитах. Вы страдаете только тогда, когда пытаетесь обобщить свои неудачи и минусы, расширяя их до размеров «личности». Возможно, вы уже определили в этом мощный пример обобщения — одного из самых частых когнитивных искажений.

В главе 10 я описал программиста по имени Бен. Его чувства отвергли после короткой интрижки. Он был разочарован, узнав, что был просто развлечением и продолжения отношений не будет.

Я часто говорю о том, что отвержение не может расстроить человека, его расстраивает искаженная мысль о ситуации. Посмотрим, правда ли это.

Вот что Бен говорил себе после той ситуации:

1. Я никчемный, потому что являюсь сексуально и физически непривлекательным.
2. Без чувств не бывает счастья.
3. В глубине души я испорченный и сломленный, поэтому меня никто не полюбит.

Бен был убежден, что все три негативные мысли — стопроцентная правда. Но так ли это?

На самом деле здесь два вопроса. Действительно ли Бен сексуально и физически никчемен? Правда ли то, что его ценность как человека зависит от его привлекательности?

Попробуйте определить когнитивные искажения в негативных мыслях Бена. Вот факты, которые могут быть вам полезны. Бен не модель и не кинозвезда, но он однозначно привлекателен и многим нравится. Вообще-то он очень спортивный и много тренируется. Однажды он даже занял второе место на танцевальном конкурсе в Сан-Франциско — ему аплодировал весь зал, все его поддерживали!

А еще он умен, представителен и красноречив. У него удивительное чувство юмора и потрясающая карьера. Он чуткий и всегда готов помочь близким, если у тех что-то случилось. Но у него есть и недостатки: характер, который не всем нравится, а еще то, что порой он кажется слишком требовательным и сосредоточенным на себе. Но в то же время он может быть невероятно добрым и заботливым.

Посмотрим, сколько искажений вы сможете найти в негативных мыслях Бена. Как только закончите, сравните ваш вариант с моим.

Тест «Когнитивные искажения»	(✓)
1. Все или ничего. Вы смотрите на вещи категорично, делите все на черное и белое, как будто полутонов вообще не существует	
2. Обобщение. Вы воспринимаете негативное событие как часть бесконечной череды поражений, используете слова вроде <i>всегда</i> и <i>никогда</i>	
3. Мысленная фильтрация. Вы отфильтровываете или игнорируете позитивное и сосредотачиваетесь только на негативе. Как будто капнули черной краской в воду, и теперь она вся стала мутной	
4. Игнорирование позитивного. Это еще более яркая мысленная ошибка. Вы говорите себе, что ваши позитивные качества или успехи не считаются. Убеждаете себя, что вы на сто процентов плохой или недостойный человек	
5. Поспешные выводы. Вы приходите к заключениям, не опираясь на факты. • Телепатия. Делаете выводы о том, что другие думают и чувствуют • Предсказания. Выносите суждения и пугающие предсказания о будущем	
6. Преувеличение и преуменьшение. Вы преувеличиваете минусы ситуации и преуменьшаете плюсы. Я называю это искажение «трюком с биноклем»: преувеличение — как бинокль, который все увеличивает, а преуменьшение — как перевернутый бинокль, который все уменьшает	
7. Эмоциональная рационализация. Вы рационализировать чувства. Например, вы <i>чувствуете</i> себя дураком и решаете, что вы <i>и есть</i> дурак. Или <i>чувствуете</i> безнадежность и решаете, что вы, и правда, <i>безнадежны</i>	
8. Утверждения «должен — не должен». Вы критикуете себя или других людей, используя такие слова, как <i>должен</i> , <i>не должен</i> , <i>обязан</i> , <i>не обязан</i> и им подобные. Направленные на себя утверждения ведут к чувству вины, стыда, подавленности и недостойности. Направленные на других — к злости и проблемам в отношениях. Направленные на мир — к эмоциональному расстройству и претензиям	
9. Ярлыки. Вы навешиваете на себя и на других ярлыки, вместо того чтобы сосредоточиться на конкретной проблеме. Ярлыки — это крайняя форма обобщения. Например, вы видите себя или другого человека в полностью негативном свете	
10. Обвинение себя и других. Вы ищете проблемы в других (обвинение других) или в себе (обвинение себя)	

Мой ответ

С моей точки зрения, в мыслях Бена есть все десять когнитивных искажений.

1. Все или ничего. Бен считает, что он неудачник, потому что не привлекателен на сто процентов и не идеален в романтических отношениях.

2. Обобщение. Он обобщает ситуацию, оценивая всю свою «личность» негативно, а еще говорит себе, что с этого момента в его жизни началась бесконечная полоса поражений, отвержения и одиночества.

3. Мысленная фильтрация. Он думает только о своих минусах и неудачах в отношениях.

4. Игнорирование позитивного. Он списывает со счетов множество своих положительных качеств и то, сколько людей считали и считают его привлекательным.

5. Поспешные выводы. Он предполагает, что другие видят его в том же негативном свете, что и он сам (телепатия), а еще говорит себе, что, скорее всего, до конца жизни будет одинок, никем не любим и несчастлив (предсказание будущего).

6. Преувеличение и преуменьшение. Он преувеличивает важность этого отказа и собственные недостатки. В то же время он преуменьшает свои достоинства.

7. Эмоциональная рационализация. Он *чувствует* себя недостойным и непривлекательным, поэтому приходит к заключению, что именно таким и *является*.

8. Утверждения «должен — не должен». Он подвержен огромному количеству скрытых искажений этого типа, потому что говорит себе, что *должен* выглядеть лучше и *должен* быть кем-то любим, а иначе не станет счастливым и не почувствует удовлетворения.

9. Ярлыки. Он называет себя никчемным и непривлекательным.

10. Обвинение себя и других. Он считает отказ результатом собственных ошибок, хотя это не он практиковал интрижки на одну ночь.

Пожалуй, самое важное из искажений в мыслях Бена — это невероятное обобщение. Он считает себя никчемным, потому что сексуально и физически неинтересен. Безусловно, существуют удивительно красивые мужчины, которые превосходят его в сексуальности и совершенстве физической формы. Вот только эти мужчины превосходят большинство представителей своего пола. Точно так же, как существуют и невероятно красивые женщины, которые строят модельную карьеру.

Делает ли это нас, всех остальных, менее привлекательными и сексуальными? Ничего себе, как много недостойных людей, оказывается, на нашей планете?

Кажется нереалистичным то, с какой уверенностью Бен основывает свою самооценку на внешности, но он в этом не одинок. Наша культура очень сильно опирается на привлекательность и физическое совершенство, и *многие* люди обобщают свой физический недостаток или дефект, например лишний вес, или худобу, или небольшой рост, или отсутствие мускулов и выдающейся груди, — распространяют его на «личность» целиком. Это может причинять им невероятные страдания, но в основе всегда лежат когнитивные искажения наших негативных мыслей по поводу (несуществующей) «личности».

Даже если распространение вашего мнения о собственной внешности на всю «личность» не кажется вам разумным, вы можете быть по-прежнему убеждены в том, что вы *действительно* никчемны, неполноценны или ущербны из-за какого-нибудь недостатка.

Попробуем проверить, являетесь ли вы (или кто угодно другой) действительно никчемным, неполноценным, ущербным или плохим человеком. Чтобы выяснить это, нужно понять, что мы имеем в виду под каждым из этих понятий.

Попытаемся узнать, можно ли дать определение никчемному человеку.

Большинство скажет, что никчемным можно считать того, кто:

- не достиг ничего важного или значительного;
- не соответствует своим или общепринятым стандартам;
- уныл и несчастен;
- не верит в Бога;

- исповедует «неправильную» религию;
- травит или обижает других;
- не очень умен;
- нелюбим;
- эгоистичен и не сочувствует другим;
- нарушает закон, как, например, насильники, грабители и наркоторговцы.

Сосредоточимся на первом определении. Скажем, что мы определяем никчемного человека как того, кто не сделал ничего важного или значительного. Все ли вас устраивает в этом определении? Пожалуйста, ответьте на этот вопрос, а потом читайте дальше.

Мой ответ

Думаю, вы помните, что мы уже разобрались с этим определением в прошлой главе. Одна из его проблем заключается в том, что каждый из нас достигает многих важных вещей. Например, если бы вы не смогли бы ходить, то вдруг осознали бы, насколько важна эта способность, которую мы обычно принимаем как должное. Так что если никчемный человек — это тот, кто не достиг ничего важного, то таких людей попросту не существует.

Вы можете поспорить и сказать, что практически все научились ходить или говорить и подобные достижения «не считаются». А еще можете добавить, что если вы не достигли ничего *действительно* важного, то вы уж точно человек никчемный и недостойный.

Если ваши доводы таковы, то я хочу знать, насколько важны и значительны ваши достижения по шкале от нуля до ста. Кажется, с чем-то подобным мы уже сталкивались. Да, это снова проблема выбора пороговых значений.

Все мы в чем-то выше среднего уровня — и очень во многом ниже его. Вы можете быть очень хорошим певцом, но не лучшим спортсменом, и наоборот. Ваши сильные и слабые стороны никогда не сделают вас счастливым или несчастным. Это случится, только если вы обобщите их, распространив на всю свою «личность».

Если вы помните, ранее я писал, что несколько раз в неделю выхожу на пробежку. Теперь я называю их «медленными», потому что моя скорость довольно сильно упала. (Мне уже 80 лет!) Почтальон несколько дней назад постучал в мою дверь и сказал: «Доктор Бернс, я тут видел, как вы прогуливались! Это прекрасно! Вы молодец!»

Я его чуть не убил! Мне захотелось сказать: «Я не прогуливался! Я бегал! И вообще-то, довольно быстро!»

Но правда в том, что теперь я очень медленный, и многие соседи говорили мне, что видят, как я гуляю. Более того, совсем недавно одна дряхлая старушка с тростью обогнала меня на повороте! Если бы вы собирали команду бегунов, я был бы не лучшим кандидатом. Моя скорость действительно очень низкая. Можно сказать, ничемная. Но значит ли это, что моя «личность» тоже ничемна? На мой взгляд, это бессмыслица.

Просто подумайте. Можно сравнить двух человек, оценив их карьеру, доход, спортивные или музыкальные способности, харизму, внешность, рост или любые другие измеримые качества. У одного из них в каких-то областях уровень может оказаться ниже, чем у другого.

Сделает ли это человека «менее достойным»? Если вы считаете, что да, то скажу честно — я не понимаю, о чем вы говорите. Классно быть высоким. Но неужели люди небольшого роста «менее ценные»?

Понимаете, о чем я сейчас говорю? Или вам все еще кажется, что у нас есть «личность», которую можно измерить или осудить на основании наших достижений или чего-то еще?

Не переживайте, если вам пока не все понятно. Я говорю довольно простые вещи, но иногда их не так легко усвоить с первого раза.

Мы все с легкостью поддаемся мысли о том, что у людей есть «личность», которую можно считать «лучше» или «хуже». Такое мышление привлекает нас отчасти из-за того, что когда осуждаешь других людей на основе расы, религии, пола, ума, статуса или

чего угодно еще, то начинаешь чувствовать свое превосходство. И обычно это приятно! Думаю, мы *все* это чувствовали, верно?

Но есть и обратная сторона медали: все может закончиться тем, что вы начнете осуждать и собственную «личность»!

Допустим, вы все еще верите в то, что есть люди *действительно* никчемные или недостойные. Давайте рассмотрим другие определения.

Мы можем считать недостойным или никчемным человека, который вредит другим людям, возможно, даже убивает их. Как, например, Гитлер или другие тираны-садисты, которых знала история. Безусловно, это определение кажется более осмысленным!

Но точно ли это так? Ничего вас в нем не смущает? Запишите ответ ниже.

Мой ответ

Есть много способов опровергнуть это определение. Во-первых, если мы считаем, что никчемный человек — это тот, кто убил огромное количество невинных людей, то это точно не про вас (если вы, конечно, не серийный убийца). Это хорошая новость — вы точно не никчемны!

Но согласитесь, мы *все* иногда испытываем практически первобытное желание накинуться на окружающих. Я, например, иногда очень злюсь, и, когда достигаю точки кипения, мне хочется только одного — врезать оппоненту побольнее. У вас тоже такое бывает?

Делают ли нас никчемными подобные порывы? Если да, то вы меня подловили — я никчемный!

А как насчет Гитлера? Разве он не был *действительно* злодеем и никчемным человеком? В конце концов, во время всплеска эмоций у многих из нас могут быть фантазии, полные насилия, но мы не воплощаем их в жизнь, в отличие от Гитлера.

Большинство людей согласятся с тем, что Гитлер совершал немыслимые, отвратительные и ужасные поступки. И если бы у нас была машина времени, то, думаю, большинство людей оправдали бы убийство Гитлера до его прихода к власти. Возможно, так удалось бы остановить Вторую мировую войну и Холокост, а еще спасти миллионы жизней и уберечь огромное количество людей от невообразимых страданий.

Когда вы говорите о том, что Гитлер был «никчемным» человеком, я полагаю, вы указываете на те кошмарные и немыслимые поступки, которые он совершил. Я не думаю, что вы говорите о его «личности». Вы осуждаете его действия, и это разумно.

А еще Гитлер был лидером нации, завоевал несколько стран и заставил миллионы людей принять свои взгляды — так что по шкале достижений он ушел очень далеко. Неужели это делает его особенно достойным или ценным человеком? Именно так думали о нем его последователи и именно таким он считал себя сам!

А вот еще один пример. Недавно я смотрел невероятно грустное и тяжелое телевизионное интервью с серийным убийцей Джеффри Дамером и его отцом. Его выпустил канал NBC под названием *Dahmer on Dahmer: A Serial Killer Speaks*.

Честно говоря, когда я смотрел интервью, Дамер показался мне на удивление привлекательным: он вел себя скромно и производил впечатление удивительно честного человека. Он признался во всех убийствах, не оправдываясь и не рационализируя. Несмотря на то что родители развелись, когда он был маленьким, Дамер не винил их ни в чем, в том числе за свое воспитание, более того, он назвал его довольно стандартным — похожим на то, как воспитывали многих его одноклассников.

Он объяснил, что периодически в детстве у него появлялись фантазии о расчленении тел. Все началось с трупиков животных, которых он нашел в лесу. Со временем его фантазии стали более серьезными и сексуально окрашенными, и ему захотелось заняться сексом с людьми в бессознательном состоянии, которое делало их своеобразными «зомби».

Он сказал, что семнадцать убийств, которые он совершил, были ужасны и безнравственны и ему невероятно жаль. Раскаяние Дамера показалось мне искренним.

Удивительно, но в ходе интервью его отец сказал, что в детстве у него были те же фантазии, но он никогда не воплощал их в жизнь. Возможно, садистские порывы Дамер в какой-то степени унаследовал, и дело вовсе не в травматических детских переживаниях. Это не облегчает его ужасных деяний и никак их не оправдывает, но порождает интересные гипотезы о том, что стало причиной подобного кошмарного поведения.

Я понимаю, что вам, скорее всего, по-прежнему хочется навесить ярлык «никчемных» или «неполноценных» на таких людей, как Дамер и Гитлер, называть их «плохими», и с вами согласятся практически все. Вы можете это сделать, но тогда вы осудите чью-то «личность» — а это будет означать, что можно осуждать человека в целом, и вас тоже.

Мы можем осуждать и отрицать то, что другие говорят, делают или во что они верят, с точки зрения нравственности, но осуждать их «личности» — нет. «Личность» — это просто абстракция, тогда как мысли, чувства и поведение вполне реальны.

Возможно, это звучит надуманно, но на самом деле это реальное подтверждение того, что большинство наших страданий (если не все) являются лишь результатом убеждения в том, что у нас есть некая недостаточно хорошая «личность», которую другие могут осудить.

26 | БУДЕМ КОНКРЕТНЫМИ: КАКИЕ У ВАС НЕДОСТАТКИ?

Предыдущие три главы были основаны на философии и логике. Надеюсь, они были вам интересны, хотя, возможно, и не помогли справиться с неуверенностью и укоренившимся убеждением в том, что вы недостаточно хороши.

Поэтому в этой главе мы сосредоточимся на ваших конкретных недостатках, вместо того чтобы заниматься пространными рассуждениями о «личности». Вы узнаете, что бóльшая часть ваших эмоциональных страданий (если не все) исчезает в тот момент, когда вы сосредоточиваетесь на чем-то реальном и перестаете абстрактно осуждать некую собственную «личность».

Чтобы продемонстрировать, как это работает, я расскажу вам об Алие — привлекательной, любящей, умной и отзывчивой женщине. Несмотря на то что у нее серьезные отношения с парнем, в последнее время они много ругаются по довольно обыденным поводам. Он жалуется на то, что она неряха и у них дома постоянно не убрано. Еще она часто опаздывает в важных ситуациях — например, когда они торопятся на самолет.

Алия реагировала на критику так: говорила, что это неправда, и ругалась в ответ. Ссора принимала крутой оборот. Алия призналась, что ее страшат мысли о расставании. Она сказала, утирая слезы: «Доктор Бернс, меня невозможно полюбить?»

Прежде чем разбирать этот случай дальше, я хочу предложить вам попробовать определить когнитивные искажения в мысли Алии о том, что ее невозможно полюбить.

Тест «Когнитивные искажения»	(✓)
1. Все или ничего. Вы смотрите на вещи категорично, делите все на черное и белое, как будто полутонов вообще не существует	
2. Обобщение. Вы воспринимаете негативное событие как часть бесконечной череды поражений, используете слова типа <i>всегда</i> и <i>никогда</i>	
3. Мысленная фильтрация. Вы отфильтровываете или игнорируете позитивное и сосредотачиваетесь только на негативе. Как будто капнули черной краской в воду, и теперь она вся стала мутной	
4. Игнорирование позитивного. Это еще более яркая мысленная ошибка. Вы говорите себе, что ваши позитивные качества или успехи не считаются. Убеждаете себя, что вы на сто процентов плохой или недостойный человек	
5. Поспешные выводы. Вы приходите к заключениям, не опираясь на факты. • Телепатия. Делаете выводы о том, что другие думают и чувствуют • Предсказания. Выносите суждения и пугающие предсказания о будущем	
6. Преувеличение и преуменьшение. Вы преувеличиваете минусы ситуации и преуменьшаете плюсы. Я называю это искажение «трюком с биноклем»: преувеличение — как бинокль, который все увеличивает, а преуменьшение — как перевернутый бинокль, который все уменьшает	
7. Эмоциональная рационализация. Вы рационализировать чувства. Например, вы <i>чувствуете</i> себя неудачником и решаете, что вы <i>и есть</i> неудачник. Или <i>чувствуете</i> безнадежность и решаете, что вы, и правда, <i>безнадежны</i>	
8. Утверждения «должен — не должен». Вы критикуете себя или других людей, используя такие слова, как <i>должен</i> , <i>не должен</i> , <i>обязан</i> , <i>не обязан</i> и им подобные. Направленные на себя утверждения ведут к чувству вины, стыда, подавленности и неустойчивости. Направленные на других — к злости и проблемам в отношениях. Направленные на мир — к эмоциональному расстройству и претензиям	
9. Ярлыки. Вы навешиваете на себя и на других ярлыки, вместо того чтобы сосредоточиться на конкретной проблеме. Ярлыки — это крайняя форма обобщения. Например, вы видите себя или другого человека в полностью негативном свете	
10. Обвинение себя и других. Вы ищете проблемы в других (обвинение других) или в себе (обвинение себя)	

Закончили? Пора читать мой ответ.

Мой ответ

Если вы нашли как минимум пять искажений в мыслях Алии — поздравляю, можете поставить себе пятерку! Однако, на мой взгляд, здесь есть все возможные искажения.

1. Все или ничего. Алиа думает о возможности быть любимой в черно-белых цветах. Она считает, что ее либо можно полюбить, либо нельзя, а золотой середины не существует.

2. Обобщение. Она обобщает одно негативное событие (конфликт с партнером), распространяя его до размеров своей «личности».

3. Мысленная фильтрация. Она сосредоточивается на ссоре и всех последних гневных вспышках, которые произошли между ней и ее парнем.

4. Игнорирование позитивного. Алиа игнорирует свои положительные качества. Она милая талантливая женщина с отличной карьерой и множеством друзей.

5. Поспешные выводы. Алиа занимается телепатией, когда предполагает, что ее парень и все мужчины в целом считают, что ее «невозможно любить».

6. Преувеличение и преуменьшение. Она делает из мухи слона. Конфликты в отношениях — это болезненно, но без них не бывает отношений. Думаю, многие иногда словно срываются с цепи и ругаются с партнером.

7. Эмоциональная рационализация. Она опирается на свои чувства. Алиа *чувствует*, что ее невозможно полюбить, а потому предполагает, что так *и есть*.

8. Утверждения «должен — не должен». Алиа говорит себе, что они с парнем *не должны* ругаться и что их отношения *должны* быть значительно лучше.

9. Ярлыки. Она однозначно навешивает на себя ярлыки.

10. Обвинение себя и других. Всю свою энергию Алия тратит на то, чтобы обвинять себя, вместо того чтобы выделить конкретные ошибки и в дальнейшем их скорректировать.

Пожалуй, самое важное искажение — вновь обобщение. Алия переходит от последней ссоры с парнем к осуждению всей своей «личности». Возможно, вы решите, что разница не так уж велика, но последствия этого искажения могут быть очень серьезные.

Во-первых, внутри Алии поселяется невероятная боль: несчастье не является следствием ссоры с партнером, это страх того, что ее «личность» нельзя полюбить.

Во-вторых, она тратит всю свою энергию на абстракции, пытаясь осознать, можно ли ее полюбить. Я не хочу никого критиковать, но это нечто вроде споров теологов семнадцатого века о том, сколько ангелов поместится на булавочную головку. Ответ узнать невозможно, потому что вопрос сам по себе абсурден.

В-третьих, Алия не делает ничего для того, чтобы решить реальную проблему — увеличение числа ссор с партнером. Если бы она захотела сделать это, то могла бы, например, по-другому отвечать на критику. Или решить, что эти отношения ей не подходят. Так или иначе, переживания о том, «можно ли ее полюбить», не помогут исправить ситуацию.

Что будет, если Алия попытается решить проблему? Вместо того чтобы волноваться из-за какой-то абстракции, она может сосредоточиться на том, чтобы найти и исправить реальные проблемы в отношениях.

Если помните, в главе 13 мы обсуждали эту технику под названием **«Будьте конкретны»**. И это действительно мощный инструмент для победы над обобщением.

Алия уже сказала нам, в чем ее проблема. Когда она защищается в ответ на критику парня, ссора разгорается и принимает совсем неприятный оборот. Конечно, Алия может захотеть, а может и не захотеть менять свою реакцию на критику. Но если она хочет улучшить их отношения, то стоит продумать конкретные шаги, которые стоит предпринять. Например, Алия могла бы с успехом использовать **пять секретов эффективного общения** во время ссор.

Напомню, что это за пять секретов.

- **Разоружающая техника.** Алия могла бы найти в критике, которую озвучивает ее партнер, крупницы правды, а не бросаться яростно себя защищать. Это невероятный мощный способ работы с критикой.
- **Эмпатия мыслей и чувств.** Алия могла бы признать, что ее парень, скорее всего, зол, обижен, расстроен и чувствует, что он не важен для нее, когда она устраивает беспорядок или опаздывает.
- **Утверждения «я чувствую».** Вместо того чтобы направлять свою злость прямо (ругаясь и настаивая, что он «не прав»), Алия может донести до партнера, что тоже чувствует грусть, боль и гнев.
- **Поглаживание.** Алия может дать понять своему парню, что, несмотря на то что сейчас они ссорятся, он для нее очень важен и ее любовь к нему — одна из причин, почему ей так больно.
- **Расследование.** Алия может попросить своего парня рассказать ей больше о том, что он чувствует, и узнать, есть ли еще что-то в ее словах и поступках, что его раздражает.

Вы видите, насколько этот подход отличается от постоянных ссор и мыслей о том, что «ее нельзя полюбить»? Научиться использовать эти пять инструментов не так легко — это на самом деле сложно. Вам потребуется практика и упорство. Но эти навыки, если искренне в них вкладываться, помогут преобразить проблемные отношения.

Возможно, вы считаете, что Алия не должна меняться и общаться со своим партнером по-другому. Может быть, вы укажете на то, что ему тоже неплохо было бы измениться. Более того, вы можете посчитать, что ей стоило бы порвать с ним и найти себе кого-нибудь получше.

Я согласен. Алия *не должна* меняться, а ее партнер, безусловно, вносит свою лепту в их продолжающиеся конфликты. Но *не он* просит помощи. Она обратилась ко мне. И если она хочет, чтобы их отношения улучшились, ей придется сосредоточиться на своей

роли в существующей проблеме. Ей нужно будет изменить себя, не ругаться и не настаивать на том, что он «зря» ее критикует. Да, конечно, она может с ним расстаться. Я лишь говорю о том, что у большинства реальных проблем есть решение. Но нет никакого решения для «проблемы» под названием «меня невозможно полюбить», потому что сама эта проблема — бессмыслица. Это всего лишь уродливый ярлык, которым человек унижает сам себя.

Техника «будьте конкретными» показала себя очень эффективной и для меня лично. Вот как я ее использую. Вы знаете, что я много преподаю и всегда был заинтересован в том, чтобы развивать и улучшать преподавательские навыки. Именно поэтому я ввел систему обратной связи от учеников после занятий — я получаю немедленную обратную связь после каждого мастер-класса или лекции. Многие думают, что ученики не будут честны или не станут высказывать свое мнение, но на самом деле все иначе. Они *необычайно* честны. Иногда я бы хотел, чтобы они хоть немного лукавили!

Мои преподавательские ошибки видны как на ладони именно тогда, когда я изучаю анкеты. Мне удастся увидеть, что именно понравилось или не понравилось участникам каждого семинара или мастер-класса. Эта информация может, с одной стороны, принести удивительные озарения, а с другой — оказаться очень болезненной.

Я осознал, что у меня есть несколько конкретных реакций, которые расстраивают людей во время обучения.

1. Когда участник задает сложный вопрос, подчеркивая свою важность, меня это раздражает и я отвечаю ему свысока, что может оттолкнуть. Это заставляет других студентов бояться и осторожничать, думая, что задавать вопросы вообще не стоит, а то им тоже попадет от меня.

2. Иногда я слишком жестко критикую другие терапевтические подходы. Я часто повторяю, что пришло время отказаться от других психотерапевтических школ, чтобы наконец-то развить научно обоснованную, привязанную к реальности форму терапии, какой и является ТЕАМ-КПТ. Я действительно в этом убежден. Но не все хотят слышать критику своих терапевтических школ, потому что они верят в то, чем занимаются. Такие ученики

чувствуют угрозу, злятся и порой говорят, что я кажусь высокомерным. Меня это ранит!

3. Иногда я настолько сильно восхищаюсь *ТЕАМ-КПТ*, что мое выступление начинает напоминать продажу услуги, и людям это, конечно, не нравится.

Иногда, когда я понимаю, что совершил все эти ошибки, то говорю себе, что я «плохой преподаватель» или что у меня «проблемы с характером». Мне становится больно, стыдно, тревожно и хочется защищаться. Именно в такие моменты я начинаю думать, что я как «личность» недостаточно хорош.

Но потом я заставляю себя переключиться — перейти к конкретным аргументам. Я напоминаю себе, что это определенные ошибки, а не недостатки моей «личности». Когда я рассуждаю подобным образом, легко придумываю способы исправления этих ошибок. Например, я обнаружил, что если просто напишу: «Будь милым» — на шпаргалке с планом занятия, в которую подглядываю в начале каждого мастер-класса, то вспомню о том, что нужно обращаться с каждым участником тепло и уважительно, а еще — искать крупницы истины в его словах, даже если комментарий или вопрос кажется мне неуместным.

Кроме того, на второй день каждого мастер-класса я читаю вслух как минимум пять самых ужасных отзывов, которые нашел в анкетах, а еще — как минимум пять наилучших отзывов о том, что им особенно понравилось.

Слушателям нравится, что я всегда всерьез отношусь к отзывам, вижу в них истину, даже если речь о критике!

На самом деле, когда я читаю самые ужасные комментарии вслух, все выглядят очень довольными, смеются и поддерживают меня. Мне кажется, что это помогает нам сплотиться и здорово повышает настрой группы. Иногда мне даже аплодируют стоя. Какое это облегчение — узнать, что я не должен быть идеальным.

И вы тоже не должны! Если вы чувствуете себя плохо, запишите негативные мысли в ежедневник настроения, чтобы понять, что именно вы говорите себе в этот момент. Если поймете, что твердите себе, будто недостаточно хороши, попробуйте сосредоточиться на поисках конкретных недостатков или ошибок, которые

совершили. Тогда вы сможете исправить ошибку или просто принять свой недостаток.

Как вам такая мысль: существуют лишь *конкретные* недостатки, минусы и ошибки. Мы можем совершать конкретные ошибки в конкретных ситуациях, в конкретные дни, в конкретных местах — а еще мы можем поработать над тем, чтобы их исправить или просто принять. Страдания начинаются в тот момент, когда мы обобщаем и говорим себе «я неудачник», «я не должен был совершать эту ошибку», «это делает меня плохим отцом (или матерью, или учителем)». Другими словами, источником нашей боли почти всегда является убеждение, что у нас есть некая «личность», которую можно осуждать.

Это может звучать слишком по-философски, а вы, возможно, не слишком жалуете философию, однако эмоциональные последствия избавления от этого убеждения невероятны. Мы говорим о полной трансформации волнения, сомнений в себе и чувства стыда в золотые возможности для роста, освобождения и радости.

27 | КАК СТАТЬ «БЛАГОДАРНЫМ МЕРТВЕЦОМ»

Будда верил, что мы освободимся от страданий, если сбежим из ментальной ловушки, которая заставляет нас думать о существовании у каждого некой «личности». Большинство религий, в том числе и христианство, тоже упоминает о смерти и воскрешении или «повторном рождении».

В этой главе вы узнаете, что, позволив своей «личности» умереть, вы можете ощутить радость, покой, любовь и освобождение от страданий. На самом деле существует четыре «Великих смерти», а не одна, и все они сочетаются с исцелением от депрессивных состояний и тревожности, с избавлением от проблем в отношениях, вредных привычек и зависимостей. В каждом случае, «умирая», вы будете переживать невероятное и моментальное перерождение. Вы не потеряете ничего, кроме страданий и «личности», а взамен обретете весь мир.

Первая «Великая смерть» — смерть особенной личности

Первая «Великая смерть» касается исцеления от депрессии, избавления от чувства никчемности, вины, стыда, неполноценности и недостойности. Вам придется пройти через болезненное осознание того, что на самом деле в вас нет ничего особенного. А затем совершить удивительное освобождающее открытие: вам это и не нужно!

Ниже вы увидите фото моего любимого кота Оби. Наши отношения с ним сперва, мягко говоря, не заладились, но со временем он стал моим лучшим другом. Мы с женой прожили с Оби восемь великолепных лет, пока однажды он не исчез среди ночи.

Мы обошли другие районы, пытаюсь его найти, но так больше никогда его и не увидели. Возможно, его съели хищники, которые водятся в лесу за нашим домом.



Я все еще тоскую по нему и часто подхожу к стеклянной двери в кухню, где впервые его увидел, надеясь, что он появится снова. А когда я бегаяю, то частенько зову его в надежде, что он выбежит из-за кустов. Хотя понимаю, что этого не случится. Потеря Оби была для нас с женой серьезной трагедией.

Я часто упоминаю Оби на мастер-классах, а эту книгу и вовсе посвятил ему. Несмотря на то что он был в душе бродячим, совершенно диким котом, он преподавал мне много важных жизненных уроков, которые помогли мне как человеку и как профессионалу.

Оби жил в лесу за нашим домом, но никогда не общался с людьми. Он часто бродил по нашему двору, и я много раз его выгонял, потому что он казался мне агрессивным. Мы с женой боялись, что он будет обижать наших домашних кошек, которых мы в свое время еще котятками забрали из приюта.

Несмотря на то что он явно меня боялся, Оби продолжал приходить к нам. Теперь я думаю, что тогда он, увидев, что у нас есть другие кошки, возможно, надеялся, что однажды мы или заберем

его себе, или хотя бы накормим. А может быть, он просто хотел найти подружку.

Однажды Оби появился у нашей кухонной двери. Это было удивительно, ведь он боялся меня. Но тогда он поймал мой взгляд и поднял левую переднюю лапку. Я был в шоке оттого, что она казалась раздувшейся чуть ли не до размеров его головы. А еще мне было грустно видеть, что кот теперь казался совсем не тем мускулистым зверем, которого я привык выгонять со двора. Он стал тощим и изможденным. Мне было ясно, что он получил серьезную травму и не может охотиться. Кот был в отчаянии.

Тогда было холодно и дождливо, так что мы с женой собрали ему еды и положили коробку под стол на задней веранде, чтобы Оби мог спать там ночью, спрятавшись от дождя и ветра. Обычно днем он бродил где-то неподалеку, а ночевать приходил на веранду.

Мы надеялись, что лапка заживет. Но прошло три недели, а ему становилось только хуже. Казалось, он неминуемо погибнет. Мы с женой решили попробовать поймать его и отвезти к ветеринару. Оби был покрыт шрамами, у него нашли блох, клещей и глистов. Жизнь у этого кота точно была не сахар. Ветеринар вынес вердикт: чтобы спасти ему жизнь, придется сделать операцию. Хирург вычистил рану на его лапке и сказал, что коту нужно провести десять дней в доме, чтобы мы могли подмешивать антибиотики ему в еду.

Мы отнесли Оби в гостевую спальню, но бедняга невероятно испугался и кидался на окна, пытаясь разбить их и выбраться наружу. Когда мы заходили в помещение, он прятался под кровать, рычал и шипел, хотя никто даже не пытался его гладить. Мы поставили в комнату лоток, но Оби было на это наплевать. Так что мочился он на ковер, а испражнялся на вентиляционные отверстия в полу. Через неделю от ковра ничего не осталось, а в комнате воцарился ужасный запах. В конце концов, мы заменили ковры и сделали в гостевой спальне ремонт.

Через десять дней мы открыли дверь, и Оби пулей вылетел из дома. Однако далеко он не ушел и большую часть времени проводил на веранде у кухонной двери и вел себя так, словно эта территория была его маленьким королевством. Казалось, он хочет

стать частью нашей семьи, но ему все еще было очень страшно, и ближе, чем на три метра, Оби никого не подпускал. Когда моя жена впервые попыталась взять его на руки, он укусил ее за щеку.

Позже она случайно коснулась его головы, и Оби сразу же заурчал. Оказалось, он *обожал*, когда его гладят по голове. И это маленькое поощрение мы использовали, чтобы потихоньку его перевоспитать. Так, шаг за шагом, Оби стал меняться.

Мы решили класть ему еду в доме за кухонной дверью, чтобы ему приходилось просовывать голову внутрь. Когда он привык к этому, мы передвинули миски чуть дальше — теперь Оби нужно было передними лапками стоять на полу кухни. В конце концов, он начал есть на кухне.

Вдохновленные этим скромным успехом, мы с женой продолжили добиваться поначалу, казалось бы, невозможных целей. Сможет ли он довериться нам настолько, чтобы побродить по дому? Однажды это случилось. Перестанет ли он нас бояться и запрыгнет к нам на колени, чтобы мы его почесали и погладили? Однажды, когда жена смотрела телевизор, именно это и произошло!

Потихоньку Оби достиг всех этих целей. Соседи называли его чудо-котом.

Со временем Оби стал невероятно милым. Он ложился мне на грудь посреди ночи, урчал и довольнo пускал слюни, если я его гладил. Потом он тряс головой и устраивал мне «душ». Если вы не любите кошек, это может прозвучать ужасно, но если любите, то поймете — это настоящий рай.

Когда я выходил на улицу, Оби бежал за мной, как щенок, и терся об мои ноги, заставляя останавливаться на каждом шагу. Он переворачивался на спину и подставлял животик. Погладить его по животу было тоже очень важным шагом. Сначала он так боялся, что не разрешал нам касаться даже спины.

Мы с женой слышали, что одичавшие коты могут научиться доверять максимум одному человеку, но в нашем случае все оказалось не так. Когда мои коллеги и ученики приезжали к нам в гости по воскресеньям, Оби неизменно оказывался в центре внимания и становился всеобщим любимчиком. Оби *действительно* был чудо-котом. Он стал моим лучшим другом, и я полюбил его больше жизни.

Но я не хочу, чтобы вы считали Оби святым. У него была масса недостатков, как у нас с вами. Пару лет назад нас с женой почтил визитом доктор Джеффри Зейг. Доктор Зейг — глава фонда Милтона Эриксона, который проводит чудесную конференцию «Эволюция психотерапии», о которой я уже рассказывал. Доктор Зейг переночевал у нас дома и провел потрясающую демонстрацию непрямого гипноза для моих учеников в Стэнфорде на следующий день.

В какой-то момент мы с доктором Зейгом сидели за компьютером и бороздили просторы интернета. Я думаю, Оби заревновал и почувствовал угрозу из-за того, что доктор Зейг проводил очень много времени в нашем доме. Чтобы донести до меня свои чувства, Оби помочился прямо на модем, тем самым отключив интернет. Послание было коротким и ясным: «На тебе, папа! Я тебя научу не тратить время на гостей!»

Мне пришлось заменить модем. Но должен признать, что почувствовал гордость за кота. И я все еще им горжусь.

Так чему же меня научил Оби? И какое отношение это имеет к лечению депрессии, то есть к первой «Великой смерти»?

Во-первых, он преподавал мне урок невероятной важности терпения, доброты, оптимизма и сострадания. Несмотря на то что ТЕАМ-КПТ это удивительно мощный инструмент, одного только этого метода не хватит для того, чтобы чудесным образом исцелиться. В коктейль придется добавить тепло, нежность и сострадание. Потому что депрессивное состояние — это результат вашей веры в то, что вы ущербны, неполноценны и никчемны. Путь к исцелению лежит через теплое и сочувственное отношение к самому себе.

Во-вторых, Оби научил меня, что в тот момент, когда тебе больше не нужно быть особенным, особенной становится твоя жизнь. Самые частые слова, которые я слышу от пациентов, это «я неудачник» или «я недостаточно хорош». В моменты сомнений вы убеждаете себя, что не сможете ощутить настоящее счастье и удовлетворение, потому что в вас нет ничего «особенного». Или вы чувствуете свою неполноценность, потому что неженаты, у вас обычная карьера, а может, вы никогда не совершали ничего значимого. Я тоже порой ощущал, что я не «особенный» и «недостаточно хорош».

Оби очень многому меня научил. Сам Оби не был особенным. Он был обычным бездомным, отчаявшимся котом, который пришел

к нашей кухонной двери на грани смерти, надеясь, что его здесь покормят. И пусть потом он стал здоровым, гордым и роскошным, Оби так и остался беспородным и никогда не выиграл бы ни одной выставки.

И я тоже не особенный. Да, я теперь просто старый перечник. Но когда мы просто бродили вместе с Оби и ничего не делали — это было лучшее ощущение в жизни. Повторюсь, именно Оби научил меня одной вещи: в тот момент, когда тебе больше не нужно быть особенным, особенной становится сама жизнь. Это и есть первая из «Великих смертей».

Я должен признать, что иногда провоцировал «Великую смерть» своих коллег и учеников. За годы карьеры я смог воспитать множество одаренных молодых психотерапевтов. Среди них был и доктор Мэттью Мэй. Тогда он еще числился ординатором психиатрического отделения. Мэтт был невероятно способным, и с ним было очень приятно работать.

Однажды мы ехали ко мне домой после супервизии и остановились на светофоре. Мэтт посмотрел на меня очень искренне и сказал: «Доктор Бернс, я хочу, чтобы вы знали. Каждый день я *очень* стараюсь стать еще лучше».

Я посмотрел на него не менее искренне и ответил: «Мэтт, я очень надеюсь, что ты это скоро перерастешь».

Он вдруг все понял и расхохотался. Это был *его* момент просветления.

Надеюсь, у вас он тоже будет — сейчас или очень скоро. Потому что, когда это умирает и вы обнаруживаете, что вы не «особенный» и вам больше не нужно им быть, жизнь становится удивительной!

Спасибо, что прочитали! И спасибо тебе, Оби, за то, что любил меня и дал мне столько уроков. Я буду любить тебя и скучать по тебе вечно.

Вторая «Великая смерть» — смерть испуганной личности

Вторая «Великая смерть» относится к исцелению от тревожности. Когда вы сдаетесь ужасному чудовищу, которого боитесь больше всего на свете, вместо того чтобы бежать от него, то вдруг

обнаруживаете, что у него нет зубов. Возможно, вы помните технику под названием «раскрытие». Ей уже почти две с половиной тысячи лет, и без нее вылечить тревожные расстройства невозможно.

Например, недавно мне написал некий Лютер и спросил, можно ли присоединиться ко мне на воскресной прогулке. Он объяснил, что учится в колледже на психолога. Обычно на прогулку можно прийти только участникам моих групп, но я решил, что стоит сделать исключение. Парень показался мне искренним, а еще написал, что хочет построить карьеру специалиста по душевному здоровью.

Лютер появился у меня на пороге утром в воскресенье — после того, как проехал несколько сотен километров. Вот это я понимаю, мотивация!

Лютер пояснил, что очень много потеет, особенно когда тревожится, и невероятно этого стесняется. Он был убежден, что другие будут смотреть на него свысока, если узнают об этом тайном недостатке. Так что он постоянно пытался скрыть то, что потеет.

Помимо прочего, он был довольно красив, а еще состоял в престижном университетском братстве. Лютеру казалось, что внешность исключительно важна. Вы, конечно, помните, что эмоциональные проблемы часто являются следствием наших провальных убеждений — перфекционизма, зависимости от достижений, любви и одобрения. Все это часть нашей личной системы ценностей; они могут мотивировать нас трудиться и добиваться поставленных целей. Но в то же время эти же убеждения могут вызывать сильнейший стресс.

Одним из провальных убеждений Лютера был перфекционизм. Это вера в то, что другие ждут от вас идеала во всех проявлениях и не будут любить вас или принимать, если узнают о ваших недостатках.

Лютер много лечился, но ему ничего не помогало. Он сказал, что предыдущий психотерапевт умыл руки и отправил его к психиатру за лекарствами. Лютер не хотел принимать таблетки от тревожности, и я это приветствовал. Несмотря на то что лекарства могут помочь, а то и спасти жизнь людям с тяжелыми психиатрическими расстройствами, тревожность по большей части можно лечить без них.

Моя коллега Санни Чой тоже пошла на прогулку и провела для Лютера потрясающую сессию ТЕАМ-КПТ. А еще мы все чудесно прогулялись, а затем отправились в любимый китайский ресторан.

После обеда я предложил Лютеру проделать несколько упражнений для борьбы со стыдом в качестве эксперимента. Так мы могли бы проверить, действительно ли другие ждут от него соответствия идеалу. Если конкретнее, я подталкивал его к тому, чтобы подходить к незнакомым людям и говорить что-то вроде:

Привет! Уделите мне минутку, пожалуйста. Я хочу рассказать вам о том, что потею гораздо больше других людей и пытаюсь это скрыть. Мне очень стыдно, я боюсь, что другие меня осудят или отвернутся от меня, если узнают, что это так. На самом деле я даже сейчас сильно потею. Наверняка вы видите пот на моем лице. Но я решил перестать скрываться и ничего не стыдиться. Поэтому рассказал об этом вам!

Естественно, это задание привело Лютера в ужас. Но он был храбрым и замотивированным, поэтому не без труда, но согласился.

Первые незнакомцы, с которыми мы столкнулись, оказались тремя парнями-азиатами довольно угрожающего вида. Я остановил их и сказал, что моему другу нужно с ними кое-чем поделиться. Они выглядели злобно и явно торопились. Когда Лютер закончил, парень, который шел посередине, потянулся вперед и положил руки ему на плечи. Неужели нас ждала драка?

Я был удивлен, но в глазах у него стояли слезы. Он сказал: «Я многое скрывал в своей жизни. Но после твоих слов я перестану делать это. Спасибо!» Потом он обнял Лютера, и мы разошлись.

Вот вам и чудовище!

Третья «Великая смерть» — смерть злой обвиняющей личности

Третья «Великая смерть» помогает превратить полные конфликтов и злобы отношения в куда более теплые и доверительные. Эта смерть невозможна без очень болезненного, но освобождающего открытия — мы вовсе не невинные жертвы чужого «плохого»

характера или поведения. Мы можем говорить себе, что вина полностью лежит на другом человеке, но на самом деле практически всегда мы сами создаем ту проблему, на которую жалуемся. Можно даже сказать, что мы почти *заставляем* другого человека относиться к нам плохо, чтобы можно было потом потыкать в него пальцем и обвинить во всем.

Я понимаю, что это звучит неpolitкорректно и даже обидно. Но перед тем, как с отвращением отбросить книгу, послушайте, о чем именно я говорю.

Мой коллега Ли сказал, что ему нужна помощь с проблемой в браке. Он пояснил, что его жена Лиза очень сильно его контролирует и критикует. Ли связывал это с тем, что у нее была гиперопекающая мать. Обычно, если возникают сложности в отношениях, люди винят партнера, и Ли не был исключением. Он был убежден, что это именно Лизе нужно меняться.

Ли думал, что я предложу семейную терапию, но я предпочитаю заниматься лишь одним человеком из проблемной пары. Именно тем, кто просит о помощи. Я хочу, чтобы этот человек отвечал за себя.

В тот момент, когда он или она изменятся, партнер, скорее всего, изменится вместе с ним.

Работая с проблемами в отношениях, я всегда обращаюсь к мощному инструменту, с которым вы познакомились в главе 17. Это дневник отношений. Он помогает вам осознать, почему вы ссоритесь и не ладите с конкретным человеком. Так вы сможете определить свою роль в создании настоящей проблемы и внезапно «разглядеть», что именно вызывает ту проблему, на которую вы жалуетесь. Например.

- Если вы жалуетесь, что другой человек не выражает свои чувства, то поймете, что именно вы *не позволяете* ему проявлять их.
- Если жалуетесь, что вас не слушают, то узнаете, что именно вы *не позволяете* этого делать.
- Если убеждены, что партнер не заинтересован в ваших чувствах, то поймете, что это вы *заставляете* его негативно реагировать на вашу попытку выразить чувства.

- Если вы расстроены или раздражены критикой и контролем со стороны другого человека, то заметите, что это вы *заставляете* его быть критикующим и контролирующим.

Такие открытия могут шокировать вас. Но если вам хватит смелости выявить свою роль в проблеме, то вы обнаружите, что эта «Великая смерть» вашего злого обвиняющего эго на самом деле приносит столько сил!

А теперь давайте на примере посмотрим, насколько верны эти утверждения.

Я попросил Ли вспомнить один из неприятных разговоров с Лизой и заполнить первые два пункта в дневнике отношений. Первый шаг — дословно записать то, что сказал второй человек. Второй шаг — точно записать то, что сказал сам Ли. Таблицу можно было дополнить следующими наблюдениями: что, на его взгляд, в этот момент чувствовала его жена, а также — что чувствовал он сам.

В первых двух пунктах Ли описал случай, когда жена высказала ему свое недовольство из-за того, что он повысил голос на их полуторагодовалую дочь. Ли пытался уговорить девочку надеть пижаму. Она не отреагировала, так что Ли повысил голос и поговорил с ней довольно сурово. Вот как выглядел дневник отношений.

Дневник отношений Лизы и Ли

Шаг 1: Запишите то, что сказал вам партнер. Будьте точны и кратки Лиза сказала: «Я не думаю, что с маленьким ребенком нужно разговаривать вот так»	Шаг 2: Запишите то, что вы ответили. Будьте точны и кратки Я сказал: «Не думаю, что я что-то сделал не так. Можно быть суровым и не скатываясь в грубость. Иногда нашей дочери нужно знать, что я говорю серьезно и шуточки кончились»
Обведите эмоции, которые испытывал <i>партнер</i>	Обведите эмоции, которые испытывали <i>вы</i>
Грусть, печаль, подавленность, уныние, состояние несчастья	Грусть, печаль, подавленность, уныние, состояние несчастья

Окончание таблицы «Дневник отношений Лизы и Ли»

Обведите эмоции, которые испытывал <i>партнер</i>	Обведите эмоции, которые испытывали <i>вы</i>
Тревога , волнение, паника, нервозность, страх	Тревога , волнение, паника, нервозность, страх
Вина , сожаление, недовольство собой, стыд	Вина , сожаление, недовольство собой, стыд
Чувство неполноценности , никчемности, неадекватности, ущербности, некомпетентности	Чувство неполноценности , никчемности, неадекватности, ущербности, некомпетентности
Одиночество , ощущение себя как нелюбимого, ненужного, чувство отверженности, изолированности	Одиночество , ощущение себя как нелюбимого, ненужного, чувство отверженности, изолированности
Переживание позора , собственной глупости, унижение, смущение	Переживание позора , собственной глупости, унижение, смущение
Безнадежность , растерянность, пессимизм, отчаяние	Безнадежность , растерянность, пессимизм, отчаяние
Разочарование , безысходность, ощущение тщетности любых усилий, бессилие	Разочарование , безысходность, ощущение тщетности любых усилий, бессилие
Злость , гнев, обида, досада, раздражение, недовольство, ярость	Злость , гнев, обида, досада, раздражение, недовольство, ярость
Другое (запишите) : обеспокоенность, настороженность, смятение, сниженное настроение, отстраненность	Другое (запишите) : возбуждение, настороженность, упрямство, возмущение, сарказм, усталость, обесцененность, приниженность, сопротивление, замешательство, осуждение

Как видите, Ли ответил Лизе руганью и попытками защитить себя. После этого ссора переросла в ожесточенное обсуждение того, как нужно воспитывать детей. Причем это была уже далеко не первая подобная стычка.

А теперь самое сложное!

Шаг 3 в дневнике отношений заключается в изучении того, что именно вы сказали партнеру на шаге 2. С помощью таблицы *EAR* определите, какая это была коммуникация — хорошая или плохая. Задайте себе следующие вопросы: признали ли вы чувства партнера (эмпатия), поделились ли своими ощущениями (настойчивость) и проявили ли теплое отношение (уважение).

В отношении Ли сделать это проще простого. Очевидно, что Ли не признал ни одно из чувств, которые испытывала его жена, и он не нашел ни крупицы правды в ее критике. Напротив, он стал защищаться — нет эмпатии. А еще он не поделился с ней своими чувствами прямо и открыто — нет настойчивости. Наконец, он не проявил к ней ни любви, ни тепла, ни заботы — нет уважения.

Кажется, нам придется отметить галочками все три строчки в колонке «Плохая коммуникация».

Таблица *EAR*

	Хорошая коммуникация	✓	Плохая коммуникация	✓
E = Эмпатия	1. Вы признаете чувства других людей и находите правду в том, что вам сказал партнер.		1. Вы игнорируете чувства других людей или спорите, утверждая, что они «ошибаются»	✓
A = Настойчивость	2. Вы выражаете свои чувства прямо и открыто		2. Вы не выражаете свои чувства прямо и открыто	✓
R = Уважение	3. Вы проявляете уважительное и заботливое отношение		3. Вы не проявляете уважительное и заботливое отношение	✓

Шаг 3 очень болезненный, и это понятно. Вам нужно перестать винить собеседника и увидеть свой вклад в то, что случилось.

Помните, Ли казалось, что его жена слишком сильно его контролирует и много критикует? Он искренне считал, что в конфликтах виновата она. Но когда ему пришлось проанализировать собственную роль в проблеме, оказалось, что стрелка обвинения повернулась на 180 градусов и теперь указывала прямо на него!

Если это осознание покажется вам не слишком болезненным, не переживайте — впереди есть еще шаг 4. Выясните, как повлияет ваш ответ на того, с кем вы поругались. Ли может спросить у себя следующее:

Как мой ответ повлияет на Лизу? Какой вывод она сделает? Что она будет думать и чувствовать, как будет себя вести? Что будет дальше? Ухудшит или улучшит мой ответ сложившуюся ситуацию?

Подумайте об этом перед тем, как продолжить чтение.

Ли жаловался на то, что Лиза постоянно его критикует и пытается контролировать. Но когда она выразила свое беспокойство, Ли проигнорировал ее чувства и стал ругаться в ответ. В результате она продолжила его критиковать: Лиза надеялась, что он ее поймет. Другими словами, Ли *заставил* ее критиковать себя.

К тому же он не выказал уважения к беспокойству Лизы по поводу их дочери, а потому ее волнение только усилилось. Она боялась, что излишне суровый тон напугает их дочку, та почувствует себя нелюбимой и лишится чувства безопасности.

Поскольку Лиза очень любила их дочь, она продолжила убеждать Ли, что ему нужно вести себя иначе. А ведь именно на это он и жаловался!

Теперь вы понимаете?

Когда Ли во время нашей встречи внезапно «увидел» то, что происходит, он начал плакать. Его это шокировало, но он не мог отрицать того, что прочел в дневнике отношений. Это была «Великая смерть» эго Ли. Когда он начал плакать, я почувствовал, что хорошо понимаю его!

Наконец, в шаге 5 вы должны исправить свой ответ из шага 2, используя пять секретов эффективного общения. Как только у вас получится записать идеальный ответ в дневник, вы можете

разыграть диалог с терапевтом или другом, чтобы научиться отвечать более эффективно в реальных ситуациях.

5 секретов эффективного общения (EAR)*

E = Эмпатия

1. **Разоружающая техника.** Найдите правду в том, что другой человек говорит вам, даже если это кажется нечестным или нерациональным
2. **Эмпатия.** Поставьте себя на место другого человека и попытайтесь посмотреть на мир его глазами.
 - **Эмпатия мыслей.** Перефразируйте слова другого человека
 - **Эмпатия чувств.** Признайте то, что, возможно, чувствует другой человек, на основании его слов
3. **Выяснение.** Задавайте вопросы, которые позволят узнать больше о мыслях и чувствах другого человека, мягко

A = Настойчивость

4. **Утверждения «я чувствую».** Выражение ваших идей и чувств в прямой, но тактичной манере. Используйте я-утверждения — например, «я чувствую себя расстроенным», а не «ты ошибаешься» или «ты меня бесишь»

R = Уважение

5. **Поглаживание.** Выражайте уважение, даже если чувствуете разочарование или злость на другого человека. Найдите что-то действительно позитивное, что можно сказать другому человеку даже в пылу ссоры

Если бы Ли применил пять секретов эффективного общения, его ответ Лизе мог бы выглядеть вот так:

Ты права. Я разозлился и был слишком агрессивен с дочкой (разоружающая техника). Я чувствую вину и стыд, понимаю, что отреагировал неадекватно (утверждение «я чувствую»). Я люблю тебя и дочку больше всех на свете, и я понимаю, что ты сейчас по-настоящему недовольна мной (поглаживание, эмпатия чувств). Наверное, ты волнуешься и даже немного злишься на меня (эмпатия чувств). Расскажешь, что еще ты чувствуешь? (выяснение).

* Copyright © 1991 by David D. Burns, MD. Revised 2006.

Возможно, вы видите, что такой ответ мог бы привести к большему доверию, потому что Ли открывает путь к коммуникации и выражает любовь и уважение, вместо того чтобы ругаться и, образно говоря, хлопать дверью.

А что случилось с Ли на самом деле? После нашей встречи Ли прислал мне вот такое письмо:

У меня как будто лампочка зажглась в голове, и я хочу с тобой этим поделиться.

Я поговорил с Лизой так, как мы обсудили на встрече, но случилось то, чего я не ожидал. Лиза начала реагировать с пассивной агрессией. Я не очень хорошо с этим справился и снова оказался в сердце конфликта, когда она начала обвинять меня в случившемся.

Я сказал ей, что ничего не получилось. Мне нужно было, чтобы она поняла свою роль в происходящем, но этого не произошло. Я предупредил, что пассивную агрессию терпеть не буду. И тут до меня вдруг дошло: Лиза реагирует именно так, потому что несчастна.

Как только я это понял, я начал выражать эмпатию вместо злости. Забыв о том, каким человеком меня хочет видеть она, я стал тем, кем хотел быть. Как только это случилось и я поднялся над своим эго, поведение Лизы изменилось — она как будто снова в меня влюбилась.

Я хотел поделиться с тобой этим, хотя, признаюсь, был момент, когда я собирался написать, что у меня ничего не вышло.

Спасибо за все!

Моя встреча с Ли была записана и опубликована в серии подкастов. Вы можете бесплатно послушать ее на моем вебсайте (записи 96–98).

Какое отношение наша работа с Ли имеет к третьей «Великой смерти» «личности»? Мистики и философы многие годы говорят о том, что все «ответы» нужно искать внутри.

Но что за «ответ» мы ищем и каким образом его отыскать? Я не понимал, что это значит, пока не стал работать с людьми в проблемных отношениях.

Теперь ответ для меня предельно ясен. Дневник отношений дает вам возможность «заглянуть внутрь» и узнать, как вы сами создаете свою «межличностную реальность» каждый день. *Главное* — захотеть это сделать!

А еще так вы можете изучить буддистскую концепцию единства. Буддисты считают, что вселенная «едина», а наши страдания и всякое зло есть лишь результат иллюзии, что мы отделены от нее. Но нет никакой «внешней реальности» и отдельной «личности».

Шаг 4 в дневнике отношений можно считать буддистской практикой, потому что он позволяет вам понять, что вы и человек, с которым вы не ладите, не отделены друг от друга.

Напротив, вы оба объединены в систему круговой причинно-следственной связи. Вы постоянно провоцируете и усиливаете негативное поведение друг друга.

Второй человек не является неким «отдельным» злым субъектом, который делает что-то с вами. Он лишь манифестация межличностной реальности, которую вы создаете каждый раз, когда контактируете с ним.

Вы «едины». Это невероятное открытие, которое освобождает и придает сил, но цена его высока. Это смерть эго. Увидеть свою роль в существующей проблеме можете быть невероятно больно, шокирующе и даже унизительно.

Хотя эта третья смерть эго может показаться, мягко говоря, непривлекательной, помните, что за ней стоит невероятная сила. Когда вы отпускаете желание защищаться, выражаете искреннюю скромность и уважение и находите правду в словах другого человека, он почти обязательно сделает то же самое.

Но я хочу предупредить вас, чтобы вы не обманывались. Многие люди находятся в плену абьюзивных и жестоких отношений. Если это ваш случай, создать атмосферу доверия и любви практически невозможно.

В подобных случаях, возможно, проще сразу оборвать связи и сжечь мосты, вместо того чтобы вкладывать в отношения, которые принесут лишь больше насилия. Тогда пять секретов эффективного общения могут помочь безопасно закончить отношения.

Четвертая «Великая смерть» — смерть личности в поисках удовольствий

Последняя «Великая смерть» связана с избавлением от привычек и зависимостей. Мы говорим обо всех типичных зависимостях — переедании, выпивке, азартных играх, прокрастинации и других. Я бы отнес сюда и психологическую зависимость от любви, одобрения, достижений, власти и благосостояния.

Многие люди считают, что привычки и зависимости становятся результатом эмоциональных проблем вроде депрессии, тревожности, одиночества или сложных отношений. Идея заключается в том, что мы словно «балуем» свое одиночество или депрессию едой, алкоголем и т. п. Несколько лет назад я смог испытать эту гипотезу на пациентах психиатрического отделения Стэнфордской университетской больницы.

Я стал исследовать, являются ли привычки и зависимости этих пациентов (например, компульсивное переедание и анорексия или же злоупотребление алкоголем и наркотиками) результатом их эмоциональных проблем — депрессивных состояний, тревожности, одиночества, конфликтов в отношениях и личностных расстройств.

Какие личностные и эмоциональные проблемы, как вам кажется, были сильнее всего связаны с привычками и зависимостями?

Я был в шоке, когда понял, что между зависимостями и эмоциональными проблемами было лишь несколько связей. А уж значительных — и вовсе практически не было. На самом деле депрессия была часто связана с пищей, но корреляция была обратной! Чем сильнее была депрессия, тем меньше пациент ел!

Единственным, что было действительно связано с привычками и зависимостями, в итоге оказались выставленные пациентами баллы в моем тесте на искушения. Помните, вы выполняли его в главе 1? И вот эта связь как раз была невероятно сильной.

Данные показывали, что привычки и зависимости становились в первую очередь результатом сильнейшего человеческого желания удовлетворить свои пристрастия. Дело было вовсе не в жизненных проблемах!

Другими словами, привычки и зависимости появлялись от убеждения, что нам что-то нужно, причем немедленно, и что наша жизнь без любимой еды или еще одного бокала была бы скучной и пресной.

«Великая смерть» личности в поисках удовольствия ведет к освобождающему открытию: на самом деле вам *не* нужно все это для того, чтобы ощущать себя счастливым и удовлетворенным. Но смерть «личности» в поисках удовольствия не так проста, потому что никто не хочет лишаться того, в чем якобы отчаянно нуждается.

В первом черновике этой книги было две главы о лечении привычек и зависимостей с потрясающими новыми техниками, которые позволяли справиться с мощными желаниями-триггерами. Плохие новости заключаются в том, что книга получилась слишком объемной, и я их вычеркнул. Но есть и хорошая новость. Вы можете скачать эти главы *бесплатно* на моем вебсайте. Ссылка — на главной странице внизу. Если привычки и зависимости усложняют вам жизнь, прочитайте эти главы и поделитесь со мной своим мнением!

Станьте «благодарным мертвецом»

В этой главе мы обсудили четыре «Великие смерти» личности. Большинство из нас боится смерти. Мы думаем, что лишимся чего-то невероятно важного и ценного. Но когда умирает ваше эго, вас ждут вовсе не похороны. Вы как будто выбираетесь из тюрьмы или отправляетесь на чудесный праздник. Теряя «личность», вы обретаете мир, а еще свободу и возможность исследовать его и наслаждаться. Как только «умирает» ваша «личность», вы становитесь благодарным мертвецом.

Если вы по-прежнему боитесь собственной «Великой смерти», возможно, вам понравится это стихотворение Руми. Один из моих коллег, доктор Брэндон Вэнс, прислал его мне, когда читал черновик этой книги. Он сказал, что стихотворение напоминает ему о смерти эго. Может, оно вдохновит и вас!

*В новой любви — умри.
Начни свой путь на другой стороне.
Впитай небеса.
Разрушь стены темницы.
Беги.
И выйди, будто заново рожден, —
Сейчас.*

Раздел IV

Практика профилактики рецидивов

Эта книга о том, как изменить ваш образ чувств. Так давайте посмотрим, изменилось ли что-нибудь! В главе 1 вы уже проходили эти тесты, определяя, как чувствовали себя тогда. Я бы хотел, чтобы вы еще раз заполнили шкалы, опираясь на свое нынешнее состояние. Как только проставите галочки, которые соответствуют вашим ощущениям, не забудьте посчитать общее число баллов и записать в нижнюю ячейку. На это уйдет не больше пары минут.

Часть 1. Настроение*

Инструкция: поставьте галочки в ячейках, которые соответствуют вашему текущему состоянию.
Не пропускайте пункты

Депрессия	0 — совсем нет	1 — возможно	2 — периодически	3 — часто	4 — постоянно
1. Мне грустно, я в подавленном состоянии					
2. Испытываю разочарование и безысходность					
3. Чувствую себя никчемным, неполноценным, моя самооценка снижена					
4. Нет мотивации что-то делать					
5. Снижена способность испытывать удовольствие и удовлетворение от жизни					
Всего баллов (от 1 до 5) →					

* Copyright © 1997 by David D. Burns, MD. Revised 2002, 2018.

Тревожность

1. Мне тревожно					
2. Чувствую страх					
3. Волнуюсь по разным поводам					
4. Чувствую напряжение, я на взводе					
5. Испытываю нервозность					
Всего баллов (от 1 до 5) →					

Часть 2. Ваши отношения *

Инструкция: поставьте галочки в ячейках, которые соответствуют вашему текущему состоянию.

Не пропускайте пункты

Злость

	0 — совсем нет	1 — возможно	2 — периодически	3 — часто	4 — постоянно
1. Недовольство					
2. Раздражение					
3. Обида					
4. Злость					
5. Гнев					
Всего баллов (от 1 до 5) →					

Вы молодец. Осталось совсем чуть-чуть!

* © 1997 by David D. Burns, MD. Revised 2002, 2018.

Часть 3. Шкала искушений* — ваши желания и потребности в употреблении веществ

Инструкция: поставьте галочки в ячейки, которые соответствуют вашему состоянию на этой неделе, включая сегодняшний день.

Не пропускайте пункты

	0 — это совсем не так	1 — иногда это так	2 — периодически это так	3 — часто это так	4 — это так
1. Мне хочется употребить алкоголь					
2. Я чувствую потребность употребить алкоголь					
3. Мне очень хочется употребить наркотики или алкоголь					
4. Мне сложно противиться желанию употребить наркотики или алкоголь					
5. Я едва перебарываю искушение употребить наркотики или алкоголь					
Всего баллов (от 1 до 5) →					

Часть 4. Шкала счастья

Инструкция: поставьте галочки в ячейках, которые соответствуют вашему текущему состоянию.

Не пропускайте пункты

	0 — совсем нет	1 — возможно	2 — периодически	3 — часто	4 — постоянно
1. Счастливо и радостно					
2. Оптимистично, с надеждой на будущее					
3. Полноценно, с высокой самооценкой					
4. Мотивированно, продуктивно					
5. Есть удовлетворение от жизни					
Всего баллов (от 1 до 5) →					

* Copyright © 1997 by David D. Burns, MD. Revised 2002, 2018.

Что можно понять, изучив результаты заполнения шкал в главе 1 и сейчас? Если вы сравните баллы, которые соответствовали вашему настроению, отношениям, искушениям и счастью, с тем, что чувствуете сейчас, то увидите, насколько ваши мысли и чувства переменялись, пока вы читали эту книгу.

Вы можете сравнить оценки «до» и «после» в таблице ниже.

Шкала	Баллы		Изменения
	Глава 1	Сейчас	
Депрессия			
Тревожность			
Злость			
Удовлетворенность отношениями			
Искушения			
Счастье			

Если вы и в первый, и во второй раз заполнили все шкалы и не забыли посчитать общее количество баллов, то, скорее всего, вы легко справились с этим заданием. Что же нам дают эти оценки? Что означают изменения или их отсутствие?

Я предлагаю расшифровывать баллы следующим образом. Если ваш уровень депрессивных и тревожных переживаний снизился до нуля или близко к нему, а уровень счастья поднялся и теперь стремится к 20, это значит, что вы, скорее всего, прекрасно себя чувствуете. И можете переходить к практике профилактики рецидивов в следующей главе.

Поздравляю! Это очень круто! Я горжусь вами и невероятно рад, что моя книга, судя по всему, вам помогла. Честно сказать, я очень на это надеялся, когда писал ее.

Однако что же делать, если уровень тревоги и подавленности не снизился настолько, насколько вам бы того хотелось?

Во-первых, нет ничего позорного в том, чтобы обратиться к специалисту.

Во-вторых, во всем мире существует множество бесплатных поддерживающих ресурсов. Например, *Recovery International* (www.recoveryinternational.org).

В-третьих, я тоже создал для вас дополнительные материалы, которые можно использовать совершенно бесплатно. В главе 32 я все их перечислю.

Но если вам кажется, что вы уже готовы к практике профилактики рецидивов, то продолжайте читать, и мы попробуем улучшить ваше состояние!

29 | ВСЕГДА ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПРЕКРАСНО!

Освободившись от депрессии или тревожности, стоит начать профилактику рецидивов. Это невероятно важная практика, поскольку негативные мысли и чувства обожают возвращаться к нам. Мало кто (а скорее всего, таких людей попросту нет) может чувствовать себя счастливым двадцать четыре часа в сутки, семь дней в неделю. На каждой дороге бывают ухабы. Но если вы умеете справляться с ними и не боитесь рецидивов, то катастрофы не случится.

Я уже упоминал во вступлении, что доктор Форрест Скогин и его коллеги обнаружили, что пациенты с уровнем депрессии от среднего до тяжелого, которым стало легче после прочтения моей первой книги, продолжали чувствовать себя лучше на протяжении двух-трех лет. Сами по себе, без нашего вмешательства.

Эти пациенты говорили, что не были счастливы постоянно, в их жизни случались, как и у всех, взлеты и падения. Однако когда им становилось хуже, они просто брали книгу с полки и перечитывали те главы, которые больше всего помогли им в первый раз. И им снова становилось легче. Возможно, и вы будете поступать так же.

Профилактика рецидивов, о которой я хочу рассказать вам, потребует больше усилий с вашей стороны. Но эффект будет того стоить — вы научитесь подавлять ухудшение в зародыше.

Я не предлагаю использовать эту практику тем пациентам, чьи баллы по шкалам депрессии и тревожности не снизились до нуля или хотя бы не приблизились к нему. Поэтому честно поработать с предыдущей главой очень важно. Тогда вы сможете увидеть, насколько вам стало легче, смогли ли вы избавиться от депрессивных и тревожных переживаний или нужно еще поработать с инструментами из этой книги.

Вот три важных шага в профилактике рецидивов. Вы должны сделать следующее:

1. Принять тот факт, что рецидивы *неизбежно* случаются у всех.
2. Осознать, что инструменты, которые помогли вам в первый раз, скорее всего, *всегда* будут полезны.
3. Заранее учиться реагировать на негативные мысли, которые возникнут у вас при рецидиве.

Шаг 1

Главное — поймите, что рецидив *неизбежен*. Вопрос не в том, случится ли он, а в том, когда это произойдет. Невозможно всегда быть счастливым. Но не паникуйте! Я расскажу вам, как справиться с рецидивами, и вам не придется их бояться!

Я так много говорю об этом, потому что многие из моих пациентов, излечившись от депрессии, переключились с одной стороны когнитивного искажения «все или ничего» на другую. Об этом я уже рассказывал в главе 12.

Другими словами, в депрессивном состоянии эти люди чувствовали себя никчемными и безнадежными. Это сторона под названием «ничего». Поэтому, излечившись, они ощутили себя *так* хорошо, что подумали: «Ну все! Я наконец-то стал достойным человеком! Мои проблемы решены! Мне всегда будет хорошо! И это так легко!» Эта опасность скрывается на другом конце спектра того же когнитивного искажения.

«Все» — это тоже проблема, потому что вы верите искаженным мыслям. А в таком случае любой рецидив заставит вас считать себя неудачником. Вы ощутите шок и отчаяние, решите, что ваше «исцеление» было ложным и вы просто себя обманывали. Если понять, что всем нам иногда бывает нехорошо, то подобных ошибок можно избежать.

Но что же такое рецидив? Я называю рецидивом состояние тревоги, раздражения или расстройства длительностью от минуты и больше. Как вы понимаете, согласно этому определению, мы все постоянно страдаем от рецидивов. Пока вы помните о том, что можете быстро избавиться от плохого настроения, в рецидиве не

будет ничего страшного. Преодолевая его, вы даже сможете расти и учиться, пусть, может быть, это будет и сложно, и болезненно.

Честно говоря, у меня самого сейчас «рецидив». Я расстроен из-за того, что один из моих бывших учеников работает над приложением, которое построено на моем последнем исследовании, при этом он не спросил разрешения и не сотрудничает со мной. Мне больно оттого, что кто-то хочет поставить мою работу на коммерческие рельсы, не поинтересовавшись моим мнением. Мне грустно, тревожно, неприятно. Я даже немного злюсь.

Но я знаю, что найду решение, пусть даже сейчас и не знаю какое. Как говорится, и это пройдет. И мне снова станет хорошо — или даже прекрасно!

Если рецидивы неизбежны, то как определиться, какая доза счастья сойдет за норму.

Вот мое правило: чаще всего мы все можем прожить пять счастливых и выдержать два унылых дня в неделю. Если вы не насчитали пять хороших дней, что-то не так и это нужно исправлять. А если двух плохих дней не было, то вы, возможно, *слишком* счастливы, и вам стоит прописать литий!*

Шаг 2

Второй шаг в профилактике рецидивов — это осознание того, что техника, которая помогла вам в первый раз, скорее всего, *всегда* будет вашей палочкой-выручалочкой. Когда в будущем вам станет грустно, негативные мысли будут похожи на прежние или даже совпадут с теми, над которыми вы работали, читая эту книгу.

Большинство из нас обладает одним и тем же так называемым паттерном страдания, который повторяется снова и снова, когда нам становится плохо. Именно поэтому метод, который помог вам исцелиться в первый раз, практически всегда оказывается эффективным в будущем.

* Препараты лития назначают для снижения возбуждения и нормализации настроения при маниакальных состояниях. — *Прим. ред.*

Так что если у вас начнет портиться настроение, вернитесь к тем техникам, которые вы уже опробовали. Например, вам помогли позитивный рефрейминг, техника двойных стандартов или парадокс принятия. Во второй раз эти техники тоже будут эффективны, к тому же вам будет гораздо проще, ведь вы уже отточили свои навыки.

Шаг 3

Третий важный шаг — это сокрушение негативных мыслей в тот момент, когда наступил рецидив. Я предупреждал о том, что они вернутся. Мы все разные, и у каждого из нас свои уникальные негативные мысли.

Но практически у всех во время рецидива встречается определенный набор сходных «убеждений». Скорее всего, вам придет на ум что-то из списка ниже.

- Терапия не сработала. Я знал, что это не навсегда!
- Я абсолютно безнадежен.
- Улучшение ничего не значило.
- Мне не стало лучше. Я просто так *подумал*.
- У меня слишком серьезные проблемы.
- Мне нельзя помочь.

Если не подготовиться к этим мыслям, то вы *обязательно* в них поверите и впадете в отчаяние. Но если вы заранее научитесь их сокрушать — еще в тот момент, когда вам хорошо, то во время рецидива победить их будет гораздо проще.

В качестве тренировки вы можете подготовить дневник профилактики рецидивов. Я приведу пример далее.

Сделайте это сегодня, *заранее*. Давайте прямо сейчас победим ваши негативные мысли!

Сначала представим, что вы исцелились от затяжной депрессии и тревожности. Вы прожили три счастливых недели. А вечером в пятницу поругались со своим партнером, забыв применить пять секретов эффективного общения. Спать легли, разозлившись, а в субботу проснулись в жуткой подавленности и тревоге.

Дневник профилактики рецидивов*

Событие-триггер: «Что я буду думать и как буду себя чувствовать, когда вернутся негативные мысли и чувства»

Эмоции	До, %	Цель, %	После, %	Эмоции	До, %	Цель, %	После, %
Грусть , печаль, подавленность, уныние, состояние несчастья	100			Переживание позора , собственной глупости, унижение, смущение	100		
Тревога , волнение, паника, нервность, страх	100			Безнадежность , растерянность, пессимизм, отчаяние	100		
Вина , сожаление, недовольство собой, стыд	100			Разочарование , безысходность, ощущение тщетности любых усилий, бессилие	100		
Чувство неполноценности , никчемности , неадекватности, ущербности, некомпетентности	100			Злость , гнев, обида, досада, раздражение, недовольство, ярость	100		
Одиночество , ощущение себя как ненюбимого, ненужного, чувство отверженности, изолированности	100			Другое: огорчение	100		

* Copyright © 1984 by David D. Burns, MD. Revised 2003.

Окончание таблицы «Дневник профилактики рецидивов»

Негативные мысли	До, %	После, %	Искажения	Позитивные мысли	Вера, %
1. Рецидив доказывает, что мне <i>никогда</i> не станет лучше. Я безнадёжен	100				
2. Терапия не сработала	100				
3. Улучшение ничего не значило	100				
4. Мне не стало лучше. Я просто так <i>подумал</i>	100				
5. Терапия не помогает лично мне	100				
6. У меня слишком серьёзные проблемы	100				
7. Мне нельзя помочь	100				
8. Я всегда буду в депрессии	100				
9. Это нечестно!	100				
10. Со мной что-то не так	100				

Давайте изучим первую негативную мысль из дневника: «Рецидив доказывает, что мне *никогда* не станет лучше. Я безнадёжен».

Тест «Когнитивные искажения»	(✓)
1. Все или ничего. Вы смотрите на вещи категорично, делите все на черное и белое, как будто полутонов вообще не существует	
2. Обобщение. Вы воспринимаете негативное событие как часть бесконечной череды поражений, используете слова вроде <i>всегда</i> или <i>никогда</i>	
3. Мысленная фильтрация. Вы отфильтровываете или игнорируете позитивное и сосредотачиваетесь только на негативе. Как будто капнули черной краской в воду, и теперь она вся стала мутной.	
4. Игнорирование позитивного. Это еще более яркая мысленная ошибка. Вы говорите себе, что ваши позитивные качества или успехи не считаются. Убеждаете себя, что вы на сто процентов плохой или недостойный человек	
5. Поспешные выводы. Вы делаете болезненные или расстраивающие вас заключения, не опираясь на факты. • Предсказания. Выносите суждения и пугающие предсказания о будущем • Телепатия. Делаете ничем не подтвержденные выводы о том, что думают и чувствуют другие	
6. Преувеличение и преуменьшение. Вы преувеличиваете минусы ситуации и преуменьшаете плюсы. Я называю это искажение «трюком с биноклем»: преувеличение — как бинокль, который все увеличивает, а преуменьшение — как перевернутый бинокль, который все уменьшает	
7. Эмоциональная рационализация. Вы рационализировать чувства. Например, вы <i>чувствуете</i> себя дураком и решаете, что вы <i>есть</i> дурак. Или <i>чувствуете</i> безнадёжность и решаете, что вы, и правда, <i>безнадёжны</i>	
8. Утверждения «должен — не должен». Вы критикуете себя или других людей, используя такие слова, как <i>должен, не должен, обязан, не обязан</i> и им подобные. Направленные на себя утверждения ведут к чувству вины, стыда, подавленности и недостойности. Направленные на других — к злости и проблемам в отношениях. Направленные на мир — к расстройству и претензиям.	

Окончание теста «Когнитивные искажения»

	(✓)
9. Ярлыки. Вы навешиваете на себя и на других ярлыки, вместо того чтобы сосредоточиться на конкретной проблеме. Ярлыки — это крайняя форма обобщения. Например, вы видите себя или другого человека в полностью негативном свете	
10. Обвинение. Всю энергию вы тратите на то, чтобы найти изъян в себе (<i>обвинение себя</i>) или в других (<i>обвинение других</i>)	

Сначала заполните таблицу, а потом читайте дальше!

Мой ответ

Вот какие искажения заметил я.

1. Все или ничего. Вы думаете о терапии в черно-белых тонах. Если вам лучше, значит, лечение помогло, а значит, вы не «безнадежны». Все люди периодически расстраиваются.

2. Обобщение. Когда вам грустно, вы обобщаете настоящий момент до будущего, думая, что вам нельзя помочь.

3. Мысленная фильтрация. Вы сосредоточены на том, как плохо вам сейчас, и забываете о том, какого значительного прогресса достигли в терапии.

4. Игнорирование позитивного. Вы говорите себе, что терапевтические методы, с которыми вы познакомились, например, в этой книге, вам не помогли, но это не так!

5. Поспешные выводы. Вы предсказываете будущее, заявляя, что депрессивное состояние у вас навсегда.

6. Преувеличение и преуменьшение. Несмотря на то что рецидив — это действительно печально, вы делаете из мухи слона и преуменьшаете те навыки, которые успели развить. Лучше сосредоточиться на том, что вас расстраивает, и составить план решения проблемы.

7. Эмоциональная рационализация. Вы чувствуете себя безнадежно и решаете, что вы сами безнадежны.

8. Ярлыки. Вы вешаете на себя ярлык «безнадежного».

9. Утверждения «должен — не должен». Это искажение, скорее всего, скрытое. Вы, возможно, думаете, что никогда не должны расстраиваться и всегда должны быть счастливы.

10. Обвинение. Называть себя безнадежным — это классический пример самообвинения, а утверждение, что терапия не сработала, — это обвинение других.

Как видите, в этой негативной мысли очень много искажений.

А теперь спросите себя, как эту мысль побороть. Попробуйте придумать убедительную позитивную мысль, которая удовлетворяет двум условиям эмоционального изменения: она должна быть правдивой на 100 % (обязательное условие) и резко снижать вашу веру в негативную мысль (достаточное условие).

Запишите новую мысль в позитивный столбец дневника профилактики рецидива. Затем по шкале от нуля до ста измерьте вашу веру в нее и пересчитайте уровень веры в негативную мысль и запишите результат.

Если вам сложно придумать мысль, которая удовлетворяла бы обоим условиям для эмоционального изменения, посмотрите, что придумал я:

Терапия была эффективной, потому что мне действительно стало лучше. Я поругался с женой, так что неудивительно, что мне стало грустно. Это не значит, что я «безнадежен». Мне просто нужно снова использовать те инструменты, которые помогли в прошлый раз.

Обычно это проще сделать до того, как начался рецидив, и вы еще чувствуете себя хорошо и уверенно. Если вы *ждете* рецидива, то почувствуете, что придется выбираться из глубокой ямы. Это как раз тот случай, когда лучше подготовиться заранее.

Если вы прочли этот абзац по диагонали и тут же забыли, я предлагаю вам перечитать его еще раз! Я не хочу вас обижать, но эти строчки могут защитить вас от невероятной боли или даже спасти вашу жизнь.

Обратите внимание на три пункта ниже, это очень важно:

1. Негативные мысли во время рецидива будут очень сильно искажены.
2. Если вы дождетесь рецидива, вера в негативные мысли окажется настолько сильной, что сокрушить их будет очень тяжело.
3. Если вы победите эти мысли заранее, во время рецидива вам будет гораздо проще!

После того как вы сокрушите негативные мысли на бумаге, вы можете воспользоваться техникой **экстернализации голосов**, чтобы закрепить полученные знания на эмоциональном уровне. Вы и другой человек, например друг, член семьи или психотерапевт, разыграете диалог между вашей позитивной и негативной сущностью по ролям.

Ваш напарник будет играть негативную роль и говорить во втором лице («ты»), вы будете отвечать за позитивную роль и говорить от первого лица («я»). Партнер зачитает ваши негативные мысли по одной, а вы попытаетесь защититься.

И вы, и ваш напарник должны представить, что вы разыгрываете ситуацию рецидива через несколько недель после исцеления. Обязательно запишите ролевой диалог, чтобы послушать его позднее, когда наступит ухудшение.

Наконец, не забывайте о том, что вы оба играете одного и того же человека. Просто один отвечает за его негативную сторону, а второй — за позитивную.

Диалог может быть примерно таким.

Напарник (негативная сторона): Этот рецидив доказывает, что тебе *никогда* не станет лучше. Ты безнадежен.

Вы (позитивная сторона): Нет, причины рецидива ясны. Вчера я поругался с женой, а теперь нужно просто обратиться к тем техникам, которые помогли мне в прошлый раз. Например, к пяти секретам эффективной коммуникации. Я уверен, если мы еще раз все обсудим, то сможем помириться. Так же, как делали в прошлом. И мне снова станет хорошо!

Напарник (негативная сторона): Терапия не сработала.

Вы (позитивная сторона): Нет, терапия мне очень помогла. Проблема не в этом. А в том, что я слушаю весь этот бред вместо того, чтобы подумать, как помириться с женой.

Напарник (негативная сторона): Улучшение ничего не значило.

Вы (позитивная сторона): Нет, мне стало лучше из-за того, чему я научился, и того, как сильно я старался.

Напарник (негативная сторона): Тебе не было лучше. Ты просто так *подумал*.

Вы (позитивная сторона): Последние три недели были счастливейшими в моей жизни! И это *действительно* было так! Это было просто чудесно!

Напарник (негативная сторона): Рецидив доказывает, что ты абсолютно безнадежен.

Вы (позитивная сторона): Это чушь! У меня много недостатков, что поделаешь, но сильных сторон тоже немало!

Если вы застрянете и не сможете убедительно сокрушить негативную мысль, поменяйтесь ролями. Вы можете выступать за негативную сторону своей личности, а напарник — за позитивную. Продолжайте меняться ролями и обсуждать одну и ту же мысль, пока у вас обоих не получится с ней справиться.

Не соглашайтесь на частичную победу, выполняя это упражнение. Когда случится рецидив, негативные мысли будут казаться очень сильными и убедительными. Поэтому вам нужно подготовиться заранее. Если вам будет тяжело, послушайте запись ролевой игры. Уверен, это поможет.

Но если нет, обратитесь за помощью к психотерапевту. В этом нет ничего позорного. Я говорю всем своим пациентам, что всегда готов с ними работать, и если они хотят, то могут всю жизнь считать меня их лечащим врачом. Если им понадобится помощь, они могут позвонить мне. Это пожизненная гарантия, и с такими обращениями я помогаю бесплатно! А еще я подчеркиваю, что очень *надеюсь* на их рецидив, иначе мы больше не увидимся!

Работает ли профилактика ухудшения? Я провел почти 40 000 индивидуальных встреч с пациентами, которые страдали от тяжелых депрессивных и тревожных состояний. И перед тем, как расстаться с ними, каждого я обучил профилактике рецидивов.

Обучение занимало максимум полчаса. За долгие годы почти никто не обращался ко мне повторно, а из тех, кому все же понадобилась дополнительная помощь, почти все справились за одну-две встречи.

Ничего себе, мы почти закончили! Честно говоря, мне грустно, ведь я с таким удовольствием писал эту книгу для вас. С тех пор, как много лет назад я закончил свою первую книгу, в психотерапии произошло множество потрясающих открытий, и для меня было честью и огромным удовольствием рассказать вам о них.

В следующей главе вы познакомитесь с необычным человеком. Это доктор Марк Нобл из университета Рочестера. Он генетик, который получил образование в Стэнфорде, и молекулярный биолог с выдающейся исследовательской карьерой. На самом деле он один из первопроходцев изучения стволовых клеток, известный по всему миру. А еще он очень простой и приятный в общении человек.

Но зачем ему вообще писать главу в моей книге? Что ж, вы скоро узнаете. Поверьте, будет очень интересно!

Раздел V

Последние исследования.
Поддерживает ли наука
TEAM-КПТ?

30 | ТЕАМ-КПТ И ИСКУССТВО МИКРОНЕЙРОХИРУРГИИ

Кто такой доктор Марк Нобл

Один из важнейших шагов в развитии *ТЕАМ-КПТ* — это понимание того, как именно такая терапия работает на уровне функционирования мозга. Эта глава поможет вам сделать первые шаги в нужном направлении благодаря доктору Марку Ноблу, профессору генетики и нейронауки в медицинском центре университета Рочестера.

Доктор Нобл считается одним из основателей современной биологии стволовых клеток. Его лаборатория сделала неоценимый вклад в наше понимание развития центральной нервной системы, побочных эффектов лечения рака на мозг и поиска более безопасных и действенных методик борьбы с онкологией, травмами периферической нервной системы и спинного мозга и не только.

Доктор Нобл связался со мной, поскольку его лаборатория занималась исследованием токсичных эффектов многих распространенных антидепрессантов. Он захотел узнать больше о немедикаментозном лечении депрессии и тревожности. Став свидетелем удивительного исцеления нескольких пациентов благодаря *ТЕАМ-КПТ*, он решил выяснить, что же лежит в основе такого быстрого эффекта. Свои идеи и выкладки он представил на одной из наших групп в Стэнфорде. Это занятие мы записали и выложили в качестве выпуска подкаста под номером 100.

Доктор Нобл великодушно согласился написать главу для моей новой книги. Поработав над ней вместе со мной, он также записал отдельный подкаст (номер 167), в котором озвучил свои дальнейшие размышления о том, как *ТЕАМ-КПТ* работает на уровне функционирования мозга.

Эта глава сосредоточена на том, как техники *ТЕАМ-КПТ* могут быстро изменить специфические нейронные связи в мозге. Однако

многие из этих идей приоткроют завесу тайны над тем, как работает любое эффективное лечение депрессивных и тревожных состояний. Более того, доктор Нобл дает свое объяснение тому, почему быстрые эмоциональные изменения, которых мы достигаем благодаря TEAM-КПТ, не только имеют смысл, но и могут быть самым адекватным способом успешной терапии депрессии, тревожности и подобных им проблем с точки зрения функционирования мозга.

Терапия настроения для тех, у кого есть мозг

(автор — доктор Марк Нобл)

Представьте, что у вас бактериальная инфекция. Врач предлагает вам три разных вида терапии.

1. Первый способ займет долгие годы и часто оказывается неэффективным, зато у него нет побочных эффектов.

2. Второй метод — это лекарство, которое сделает вам или лучше, или хуже, или вообще ничего не изменит. Возможно, вы будете принимать его годами, испытаете на себе массу неприятных побочных эффектов, а перестать его употреблять будет очень тяжело. Более того, многие исследования показали, что лекарство лишь немного эффективнее плацебо.

3. Третий вариант часто срабатывает быстро и не вызывает побочных эффектов.

Конечно, вы выберете терапию под номером три. Кстати, этот пункт точно описывает TEAM-КПТ.

1. Традиционная психотерапия депрессии и тревожности не вызывает побочных эффектов, но может длиться годами.

2. Антидепрессанты кому-то помогают, кому-то делают хуже, а часто не действуют вообще. Многие пациенты принимают их годами, кому-то очень сложно отказаться от них. Исследования показали, что такие лекарства ненамного эффективнее плацебо.

3. В свою очередь, TEAM-КПТ работает быстро и не вызывает побочных эффектов.

Я сам неоднократно наблюдал, как это происходит, посещая еженедельные тренинги доктора Бернса в Стэнфорде и присоединяясь к нему на знаменитых воскресных прогулках. В этой книге вы прочли о многих людях, которые так же быстро исцелились. Все те, кто долгие годы страдал от депрессивных или тревожных состояний, пережили полное или практически полное избавление от симптомов в течение одной длительной встречи с психотерапевтом.

Это было невероятно, но я ученый, поэтому задал себе три вопроса: реально ли это, надолго ли это и как это работает?

Я пришел к выводу, что эффект TEAM-КПТ реален и может сохраняться долго, если пациент после излечения обучается профилактике рецидивов. Кроме того, результаты такой терапии полностью соответствуют нашему нынешнему пониманию работы мозга. Считаю, что если бы мы попытались с нуля придумать лечение, которое основывалось бы на понимании функционирования мозга, то в итоге придумали бы что-то, очень похожее на TEAM-КПТ.

Как работает наш мозг

Мне нравится описывать работу нашего мозга с помощью модели SNEFF.

- **S = структуры (от англ. Structures).** Ваш мозг обладает несколькими *структурами*, в разных его отделах осуществляются разные функции.
- **N = сети (от англ. Networks).** Информация хранится и передается от одного отдела мозга другому благодаря нервным клеткам, то есть нейронам. Нейроны, работающие вместе, объединяются в *сети*.
- **E = эмоции (от англ. Emotions).** Если мы хотим понять, как работает TEAM-КПТ, нам нужно осознать, почему ваши *эмоции* так сильны и важны для функционирования мозга.
- **F = фильтры (от англ. Filters).** Ваше восприятие мира формируется благодаря *фильтрам*, которые не позволяют вам перегрузиться от невероятного обилия информации, которую ваш мозг получает каждую секунду.

- **F = матрицы (от англ. *Frames*).** Ваши мысли собраны в *матрицы*, благодаря которым мы можем понять, как вы организовываете свои знания о мире.

Структуры

Мозг обладает специализированными структурами, каждая из которых отвечает за конкретные задачи, включая те отделы, которые занимаются созданием эмоций, использованием языка, способностью творить и понимать музыку.

Главные отделы, о которых мы будем говорить в контексте депрессивных состояний и тревожности, это *миндалевидное тело (амигдала)* и *префронтальная кора*. Амигдала работает как сигнализация, которая активизируется из-за возможной опасности. Эта система критически важна для выживания, поскольку реакция на опасность не может быть отложена на последний момент. Если появится необходимость ответить на угрозу, ваше тело должно быть готово убежать, ударить или замереть до того, как на вас нападут.

Наверняка вы видели, как домашние животные, например кошки, в страхе высоко подпрыгивают от громко неожиданного звука. Именно так и работает подобная «сигнализация»!

Амигдала активизируется без осознанных мыслей. Вы начинаете быстрее дышать, пульс учащается, начинают выделяться гормоны, отвечающие за вашу готовность действовать. Нет времени на логические рассуждения — мы должны быть готовы действовать мгновенно. Понимание того, что именно вызывало активацию миндалевидного тела, часто приходит только *после* включения всей системы.

Система готовит наше тело к ответу на угрозу. Амигдала передает информацию о ней в другие отделы мозга, чтобы вы могли понять, реальна опасность или нет, стоит ли вам что-то делать по этому поводу и так далее.

С точки зрения эволюции легкое включение реакции на опасность — полезная штука, ведь осторожность еще никому не мешала. В конце концов, с ней вероятность выжить становится выше. Согласитесь: лучше, если вы решите, что к вам направляется

тигр, и ошибетесь, чем если тигр нападет на вас, а вы не распознаете угрозу.

Одна из задач префронтальной коры — оценить сигнал миндалевидного тела и понять, нужно или нет действовать в ответ. Реагировать на каждый сигнал об опасности не слишком эффективная стратегия выживания, поскольку так ваш мозг будет тратить много ресурсов на то, что не является угрозой.

Можно сказать, что префронтальная кора — это нечто вроде системы контроля качества. Она отправляет миндалевидному телу ответы примерно такого содержания: «Я согласна, мы должны серьезно отнестись к потенциальной угрозе» или «Ты зря переживаешь, нам нужно успокоиться».

Многие исследования показали, что предупредительные функции амигдалы куда легче активируются у людей в депрессивном и тревожном состоянии, а вот контроль качества префронтальной коры работает у них не так эффективно. Это может быть результатом повышенной чувствительности миндалевидного тела, снижением реакции префронтальной коры или того и другого.

Несмотря на то что другие отделы мозга тоже важны в понимании депрессии и тревожности, мы можем сосредоточиться на амигдале и префронтальной коре, чтобы лучше понять, как сочетать быстрый эффект TEAM-КПТ с нашими размышлениями на тему работы мозга.

Сети

Человеческий мозг обладает невероятным числом нервных клеток, и все они связаны друг с другом. У одного человека примерно 100 миллиардов нейронов, и каждый связан с сотнями или даже с тысячами других нервных клеток*.

* Возможно, эта цифра занижена, поскольку некоторые исследования показывают, что одна нервная клетка может взаимодействовать с 10 000 других. Соответственно, можно говорить о числе в десять раз больше. Важность этих чисел для лечения депрессии и тревожности весьма интересна, поскольку количество нейромедиаторов (химических веществ, с помощью которых нейроны взаимодействуют друг с другом) находится на уровне 100. А значит, лекарства, которые воздействуют на

Это значит, что между нервными клетками в вашем мозге есть 100 триллионов связей.

Сети — это группы нейронов, которые вместе переносят информацию из одного отдела мозга в другой. Кроме того, они передают данные нервам, которые управляют вашими мышцами, сердцем и дыханием, а также другими органами. Нейронные связи — это физическая основа ваших мыслей, чувств и поведения, которая может меняться, когда вы обучаетесь чему-то новому, например техникам TEAM-КПТ.

Когда вы учитесь, то изменяете группы нервных клеток, которые работают скоординированно. Небольшие сети клеток могут объединяться в более крупные. Однако даже самые большие сети содержат лишь крошечную долю всех нейронов вашего мозга. Когда вы учитесь чему-то новому или меняете свое мышление, то влияете на функцию небольшой и совершенно определенной сети нервных клеток.

Сейчас я вам расскажу, как работают нейронные связи.

- **Нейроны, которые срабатывают вместе, объединяются.** Это одна из самых знаменитых концепций в науке об обучении. Нервные клетки, которые часто взаимодействуют, оказываются функционально связаны друг с другом. Чем чаще они срабатывают вместе, тем сильнее связь между ними. Так создаются новые сети и так укрепляются существующие.
- **Объединенные нейроны чаще срабатывают вместе.** Это объясняет, почему, как только вы чему-то научились, с каждым повтором делать это все легче и легче.

Представим, что вы малыш, который учится просовывать кубики в квадратные отверстия, а шарики — в круглые. Сначала вы понятия не имеете, как это делать, но начинаете действовать и используете

нейромедиаторы (антидепрессанты, противотревожные и психоактивные средства) повлияют на огромное количество нервных клеток. Другими словами, смена нейронной функции через эффективные обучающие парадигмы — это конкретное действие, подобное включению определенной лампочки. А если мы меняем функцию с помощью химических веществ (антидепрессантов), то словно отключаем электричество во всем городе вместо того, чтобы включить или выключить его в отдельной квартире.

нейроны, которые контролируют вашу кисть и руку, чтобы взять кубик, а также те, которые отвечают за зрение, чтобы увидеть форму фигуры и отверстия. После нескольких попыток эти разные нервные клетки начинают работать вместе и создают или укрепляют сети, которые связывают друг с другом разные отделы мозга.

Более того, при каждом повторе этого упражнения связи становятся все сильнее. И очень скоро вы сможете, просто посмотрев на форму фигуры и отверстия, понять, поместится ли она в него. Обучаясь с помощью таких упражнений, вы заодно начинаете различать неверные утверждения («любая фигура поместится в любое отверстие») и верные («форма и размер фигуры и отверстия должны совпадать»).

Другими словами, вы будто забрались в собственный мозг и провели микронейрохирургическую операцию. Вы изменили конкретные связи в мозге, чтобы выполнить новую задачу. Причем сделали это на том уровне, на котором это просто невозможно при любых других подходах по изменению функциональности мозга.

Мысль о том, что вы можете изменить небольшое число нервных клеток в вашем мозге, кажется удивительной. Но вы делаете именно это, когда учитесь чему-то новому. И занимаетесь вы подобными «операциями» по изменению нейронных связей с тех пор, как появились на свет!

Эмоции

Эмоции могут быть такими сильными, что будут практически подавлять наши мысли. Это потому что именно эмоции мотивируют нас делать то, что нужно для повышения уровня выживаемости. Им все равно, правильно или неправильно вы истолковали события, — ваш мозг создаст эмоциональную реакцию, которая соответствует этому толкованию. Например, если вы услышите на улице громкий звук, который похож на выстрел, то сразу же испугаетесь за свою жизнь. Эта эмоциональная реакция появляется автоматически и настолько быстро, что вы даже не сразу понимаете, что именно ее вызвало.

Эмоции меняются под действием обстоятельств. Если система контроля качества подбирает более точную интерпретацию, ваши

эмоции тоже меняются — это происходит мгновенно и неосознанно. Так действует еще одна природная функция вашего мозга. Например, если вы понимаете, что громкий звук на самом деле издала выхлопная труба машины, ваш страх рассеивается. Все мы не раз переживали ситуации, когда наши чувства менялись после осознания, что мы подумали что-то не то.

Принцип работы нашего мозга объясняет эффективность TEAM-КПТ — такое быстрое исцеление от тревожности или депрессии. Цель подобной терапии — изменить искаженные негативные мысли, из-за которых появляются негативные чувства. В тот момент, когда вы перестаете верить в то, что вы «неудачник» или «безнадежны», мозг автоматически переходит в новое эмоциональное состояние.

Но далеко не всегда, и вы наверняка знаете это по личному опыту, негативные эмоции можно так легко отключить. Вы можете быть настолько сильно убеждены в том, что все это реальность и правда, что избавиться от таких мыслей будет очень сложно. Именно поэтому негативные мысли и чувства часто порождают порочный круг.

Гениальность TEAM-КПТ состоит в том, что она дает множество мощных техник, основанных на природных функциях мозга, для ослабления или уничтожения искаженных мыслительных паттернов. Даже если вы долгие годы или десятилетия чувствовали эмоциональную перегрузку, TEAM поможет вам изменить негативные мысли и чувства. И возможно, это случится очень быстро.

Фильтры

Чтобы понять, почему интерпретация часто оказывается искаженной и при этом ее сложно изменить, нужно обязательно поговорить о фильтрах и матрицах.

Информация, которую мы поглощаем, жестко фильтруется. Вы не можете осознанно — или бессознательно — уделять внимание каждому шуму, запаху или изображению вокруг вас. Если бы делали это, у вас случилась бы перегрузка, и вы оказались бы парализованы и неспособны выделить время или энергию на все то, что вам действительно нужно сделать.

Эмоции помогают отрегулировать систему фильтрации и выделить то, чему нужно осознанное внимание. Вы замечали, что когда вам грустно или тревожно, или когда вы сердитесь, то чаще сосредотачиваетесь на чем-то негативном и совсем забываете о том положительном, что замечаете, находясь в хорошем настроении? Как будто негативные эмоции почти полностью сосредоточивают внимание на деталях и воспоминаниях, которые соответствуют вашим ощущениям.

При депрессивном и тревожном состоянии информационные фильтры как бы заставляют вас интерпретировать новую информацию в соответствии с тем, какие эмоции вы испытываете. Даже если такое понимание неправильно! Когнитивные искажения — это пример работы фильтров. Все или ничего, обобщение, ментальная фильтрация, игнорирование позитивного, чтение мыслей, предсказание будущего, преуменьшение или преувеличение, утверждения «должен — не должен», ярлыки, обвинение себя и других — все это появляется в тот момент, когда ваш мозг использует негативный фильтр, даже если для этого нет никаких объективных причин.

Из-за фильтров вам может стать еще хуже. Например, если у вас депрессивное состояние и вы воспринимаете нейтральную или позитивную информацию негативно, ваше состояние ухудшится. Депрессия усилится, вы продолжите игнорировать позитивную информацию и воспринимать нейтральную негативно. В итоге вы окажетесь в воронке из негативных мыслей и фильтров. TEAM-КПТ помогает из нее выбраться. Один из самых эффективных способов — осознать, как много когнитивных искажений в ваших негативных мыслях. Это едва ли не главный принцип TEAM-КПТ.

Матрицы

Если цель терапии в том, чтобы изменить наш *образ* мышления, то сначала надо понять, *как* именно мы думаем. Как вы уже знаете, связи между нашими мыслями возникают благодаря взаимодействию нейронов в мозге. Однако там недостаточно места для того, чтобы на каждое событие в нашей жизни формировать отдельную сеть нервных клеток, поэтому они сочетаются друг с другом — примерно как одни и те же слова в разных историях. Матрицы — это

нейронные аналоги историй, которые мы рассказываем сами себе о том, что происходит. *Матрицы организуют наш образ мышления.*

Например, представим, что вы идете на ужин в китайский ресторан. Подумайте об этом, и ваш мозг быстро подключит большое число мыслительных матриц, которые связаны с этим действием.

Например.

- Вы выйдете из дома перед тем, как пойти в ресторан. Ваш мозг активирует большое число нейронных сетей и мыслей, которые нужны для такой активности. Так, чтобы взять плащ из шкафа, нужно открыть дверь, потом закрыть ее и так далее.
- Пока вы будете ехать в ресторан, мозг задействует нейронные сети, которые связаны с вождением: вам нужно открыть дверь, сесть за руль, пристегнуть ремень, включить двигатель и фары и так далее.
- Когда вы приедете в ресторан, вы припаркуете машину и войдете внутрь. И снова за дело примутся соответствующие нейронные связи.
- Кто-то поздоровается с вами, ответит за столик и подаст меню. Снова работа нейронов.

Это лишь некоторые из связей, которые будут задействованы во время посещения китайского ресторана, и все они отвечают за знакомые задачи. Поэтому для вас это так просто — вы это уже делали. И теперь все срабатывает автоматически!

Помимо прочего, существуют эмоциональные матрицы, и они могут подключаться к вашему процессу мышления в зависимости от того, что происходит.

Например.

- Любите ли вы китайскую еду? Или кто-то другой выбрал этот конкретный ресторан?
- Нравится ли вам общаться с теми, с кем вы ужинаете?
- Сложно ли вам находиться в обществе малознакомых людей? Можете ли вы спокойно говорить или волнуетесь?

- Может быть, кто-то в этой компании слишком много болтает, пьет или продвигает взгляды, которые вам не близки и расстраивают вас?

Как видите, матрицы вашего мозга подключают к простому походу в ресторан множество различных ожиданий, чувств и воспоминаний. Это значит, что разные нейронные сети работают сообща.

В то же время ваш мозг фильтрует огромное количество информации или тех сетей, которые не связаны с ужином в ресторане. Так он защищает вас от того, что не связано с конкретной ситуацией. В конце концов, лишь маленькая часть информации, которая хранится в вашем мозге, как-то связана с китайскими ресторанами.

Это бесценное свойство мозга, но у него бывают и негативные последствия. Предположим, что мозг автоматически фильтрует позитивные воспоминания и ожидания от ужина и вместо них выбирает лишь негативные для конкретной матрицы. Например, то, как вы опозорились в обществе. Тогда, скорее всего, вы будете чувствовать себя подавленно и тревожно.

Сети и матрицы помогают нам понять концепцию «фрактальной психотерапии», которая является одной из важнейших и поистине революционных в TEAM-КПТ. Речь идет о том, чтобы сосредоточиться на «фрактале» или одном конкретном моменте, когда вам плохо, и записать, что именно вы думаете или чувствуете, в ежедневник настроения. Доктор Бернс утверждает, что все ваши проблемы запечатаются в этом моменте. Когда вы осознаете, что тогда происходило, вы поймете причины *всех* своих проблем. И когда вы по-настоящему измените свои чувства и мысли о конкретном моменте, вы найдете решение для всех своих проблем.

Почему? Как такое возможно? Благодаря матрицам. Уныние, тревога, неуверенность, безнадежность и злость — все это результат работы матриц, знакомых и взаимосвязанных сетей, которые ваш мозг подгружает во многих, если не во всех ситуациях. И когда вы меняете свои мысли и чувства по поводу одного подобного момента, вы создаете сети и матрицы, которые можно использовать в других обстоятельствах.

Именно поэтому, несмотря на то что TEAM-КПТ сосредоточена на конкретном и узком моменте, она оказывает эффект на всю вашу жизнь.

Однако создание и укрепление новых связей потребует практики и выполнения домашних заданий от психотерапевта, чтобы все нейроны объединялись и действовали вместе. За счет тренировки новые матрицы будут становиться все сильнее — так же, как это бывает, когда вы учитесь, например, играть в теннис! Просто разговоров с тренером раз в неделю недостаточно!

Интеграция *TEAM*-КПТ и функций мозга

Теперь решим новую задачу: определим, как связана *TEAM*-КПТ с работой мозга, чтобы понять, почему эта терапия оказывает такое мощное воздействие. Конечно, рассмотреть все аспекты в этой короткой главе не получится, но я надеюсь проложить для вас тропинку. Все научные изыскания — это лишь шаги по дороге к знанию. Чтобы добраться до места назначения, нужно выйти из дома — и я предлагаю вам сделать первый шаг!

***T* = Проверка (от англ. *Testing*)**

Как вы узнали из этой книги, в *TEAM*-КПТ особое внимание уделяется проверке в начале и конце каждой терапевтической сессии. Акцент на повторной проверке симптомов представляет собой резкий отход от традиционной терапии, где обычно ничего не измеряется.

Одним из примеров невероятной ценности опроса о настроении является история Лилии в главе 17. Лилия страдала от тревоги и неуверенности по поводу второго ребенка. Но на самом деле эти симптомы появились по другой причине. Тревога Лилии возникла из-за мыслей о том, что муж мало помогает с дочерью, — так она думала. Ей, как и многим матерям, казалось, что теперь она все должна делать сама. Но из-за своего нежного характера она не могла разрешить себе испытывать злость, и ее чувства замаскировались под тревогу.

Если бы Лилия не заполнила опрос о настроении, было бы практически невозможно определить, в чем дело. Оценки удовлетворенности отношениями были довольно низкими, и оказалось, что ключ к *реальной* ситуации скрывается за ними. Если бы разговор строился только на страхах Лилии по поводу второго

ребенка, возможно, в нем был бы смысл, но эмоциональное влияние терапии было бы в лучшем случае очень низким. Как только «реальная» история вскрылась, терапия начала давать свои плоды.

Без оценки настроения ни Лилия, ни доктор Бернс не смогли бы понять, что говорят не о том. Он мог бы помочь ей сокрушить искаженные мысли по поводу второго ребенка и, возможно, попытаться бы разобраться в том, почему ей сложно принимать решения. Но это не дало бы реального результата, потому что нужные нейронные связи в мозге не были бы задействованы.

Информация, которую доктор Бернс получил благодаря проверке, помогла ему правильно выстроить встречу и привела к практически моментальному исцелению. Лилия стала более напористой, у нее образовались нейронные сети, которые отвечают за более эффективную коммуникацию с мужем.

Но этап проверки может дать еще больше. Определение интенсивности чувств до и после каждой сессии с помощью опроса о настроении показывает и пациенту, и психотерапевту, эффективной ли была «микрооперация на мозге» и нужно ли продолжать работать дальше.

E = Сочувствие (от англ. Empathy)

Во время каждой встречи психотерапевт старается выстроить с пациентом теплые, доверительные отношения. Речь идет о том, что вас выслушают и примут таким, какой вы есть, без попытки вас изменить или спасти. Несмотря на то что сочувствия недостаточно для эмоционального изменения, оно совершенно необходимо. Рассмотрение ТЕАМ-КПТ с точки зрения функций мозга объясняет, почему эмпатия обязательна, но ее одной недостаточно.

Сострадание в данном случае помогает пациенту чувствовать себя в безопасности и не ждать нападения. В таких обстоятельствах вы и ваш психотерапевт быстрее определите конкретные проблемы, которые нужно решить. Вы сможете успокоиться, открыться и поделиться негативными мыслями и чувствами. Чтобы изменить эти нейронные сети, их нужно сначала активировать.

Но если вы не чувствуете себя в безопасности, активируется «сигнализация» мозга, и фильтры и матрицы подают вам сигнал о том, что вы в опасности. А значит, вам нужно сосредоточиться

на том, что кажется важным для выживания. Из такого состояния тяжело выйти, и вам будет сложно успокоиться и быть искренним с психотерапевтом.

Несмотря на то что эмпатия необходима для обучения и изменений, ее недостаточно, чтобы изменить нейронные сети, которые отвечают за депрессивные и тревожные переживания. На самом деле, если терапия основывается на бесконечных жалобах, состояние может ухудшиться, потому что таким образом будут активироваться и укрепляться связи, вызывающие негативные чувства. Поэтому два следующих шага в TEAM-КПТ тоже необходимы для дальнейшего быстрого исцеления.

A = Оценка сопротивления (от англ. *Assessment of Resistance*)

Скорее всего, вы по собственному опыту знаете, что изменить образ мыслей и чувств нелегко. Вряд ли ваши попытки будут успешными, пока вы не справитесь с сопротивлением переменам. Растворить сопротивление — один из ключевых шагов на пути к психологическим и эмоциональным изменениям. Для нейронных сетей вашего мозга это не менее важно.

В TEAM-КПТ снижение сопротивления пациента обычно происходит парадоксально — через признание того, что в каждом негативном чувстве и мысли есть что-то невероятно позитивное. Например, однажды доктор Бернс лечил Кристину, которую на протяжении тридцати лет избивал и насиловал муж-садист. Несмотря на то что в итоге она развелась с ним и переехала, серьезные депрессивные переживания, тревога, стыд и злость продолжали ее терзать. Во время лечения на глазах у зрителей ее тревога стала настолько сильной, что ей пришлось бороться с желанием убежать со сцены и спрятаться.

Сначала Кристина сказала, что с удовольствием нажала бы на волшебную кнопку, чтобы все ее симптомы исчезли, но потом ей удалось совершить невероятное открытие после позитивного рефрейминга под руководством доктора Бернса. Все ее негативные мысли и чувства оказались выражением ее исключительных внутренних ценностей.

Например, ее сильнейшая хроническая тревога частично возникла из-за мысли: «Я не могу доверять мужчинам». Это убеждение

не было следствием «душевного расстройства», которое нужно лечить таблетками или психотерапией. Это лишь сильнейшая форма самозащиты! В конце концов, она провела в аду три десятка лет. Осознав красоту и ценность своей тревоги, как и всех остальных негативных чувств, она стала ощущать себя гораздо спокойнее.

Более того, настроение Кристины значительно улучшилось еще до того, как доктор Бернс начал рассказывать ей о техниках борьбы с негативными мыслями. Ее спокойствие стало результатом глубокого сострадания, которое позволило мозгу оценить негативные мысли и чувства с более реалистичной перспективы (или «матрицы»). Так возник крепкий фундамент для сокрушения искажений на последнем этапе сессии. Кристина больше не чувствовала, что ей нужно избавиться от негативных чувств! Нужно просто немного снизить их интенсивность!

Во время этапа оценки вы учитесь принимать свои мысли и чувства с эмпатией. Вы выделяете позитивные аспекты в том, что казалось вам «негативным». Парадоксальным образом благодаря этому процессу вы перестаете сопротивляться борьбе с негативными ощущениями!

М = Методы (от англ. *Methods*)

Как только терапевт ознакомится с результатами опроса, выслушает вас и избавит от сопротивления, придет время браться за методы. Именно на этом этапе происходят самые драматические перемены.

Мы уже говорили о том, что *TEAM* — это вариант «фрактальной психотерапии», поскольку вам нужно сосредоточиться на *одном* конкретном моменте, когда вам грустно, и записать его в ежедневник настроения. Это упрощает задачу. Мы берем огромную проблему и помещаем ее в конкретный момент времени.

Подумайте о Кристине. Долгие годы она говорила себе: «Я неправильная. Поэтому муж меня бил. Он просто знал, что со мной что-то не так». Эта негативная мысль была крошечной сетью нейронов в мозге Кристины, которая активировалась снова и снова, сотни тысяч раз или даже больше.

На этапе знакомства с методами доктор Бернс попросил ее изучить эти негативные мысли (или сети) с разных точек зрения.

Сначала он спросил, есть ли когнитивные искажения в мысли «Я неправильная», и Кристина нашла целое множество. Например, обобщение — она превращала насилие, которому подверглась, в признание собственной ущербности и обобщала до того, что считала себя «сломанной» или «неправильной».

Вспомните один из важных принципов работы мозга: если ему нужно выбрать между двумя точками зрения на ситуацию — например, слышали вы рычание тигра или нет, — мозг выберет верную интерпретацию тогда, когда получит подтверждающие ее данные. Поэтому простое действие по определению искажений в любой негативной мысли — это важный этап «микрооперации на мозге»! Вы создаете новые матрицы и сети.

Если пользоваться более древним выражением: истина сделает вас свободными!

Как только Кристина определила искажения, доктор Бернс попросил ее посмотреть на негативную мысль с других точек зрения. Возможно, муж бил ее не потому, что она «неправильная», а из-за того, что он сам — помешанный на контроле садист, который решил, что ему за это ничего не будет? И вообще, если она «ущербная», то как ей удалось получить степень по клинической психологии и наладить потрясающе успешную практику помощи другим жертвам насилия?

На этом этапе доктор Бернс помогал Кристине перейти от точки зрения «Я ужасная, неправильная женщина» к «Я не разводилась, чтобы защитить сыновей, и это был очень смелый поступок. Мне есть чем гордиться, несмотря на ужасные травмы, которые я пережила, и множество ошибок, которые я совершила».

Поскольку мозг может использовать одни и те же нейронные связи для разных целей, как только Кристина научилась бороться с одной негативной мыслью, с их помощью она разобралась с оставшимися.

Теперь Кристина смогла разглядеть позитивные моменты, которые были в ее жизни, не преуменьшая их из-за того, что пережила ужасное насилие.

Почему ее реакция была такой быстрой и радикальной? Потому что сопротивление изменениям было подавлено во время этапа оценки. Она слышала сильный и любящий голос ее души — другими

словами, появились новые нейронные сети, которые стали срабатывать вместе.

С их помощью стало возможным сокрушить другие негативные мысли. На самом деле к концу сессии Кристина не только избавилась от них, но и оказалась в невероятно приподнятом настроении, которое больше ее не покидало.

Когда вы работаете с ежедневником настроения, то помогаете себе сосредоточиться на конкретных нейронных сетях, которые нужно изменить, — по одной за раз. Мы не можем удержать в сознании сразу много вещей. Без ежедневника ваши мысли просто крутились бы вокруг да около, скакали бы от одной негативной мысли к другой. Вы почувствовали бы опустошение, и у вас опустились бы руки. Более того, писать от руки очень полезно, если вы хотите сосредоточиться, поскольку к этому действию подключается больше отделов мозга, чем к речи. Письменное выражение мыслей укрепляет новые связи по принципу объединения нейронов.

Подобную работу можно провести только над негативными мыслями, но не над эмоциями. Дело в том, что ваши эмоции истинны по своей сути, поэтому, если вы попытаетесь изменить ощущения, это вряд ли приведет к результату. Если кто-то говорит, что злится, чувствует стыд или отчаялся, значит, именно это он и чувствует в настоящий момент. А искаженные мысли, которые приводят к подобным чувствам, можно довольно легко изменить. Негативные мысли — это те нейронные сети, которые мы будем перестраивать.

В тот момент, когда вы перестанете верить в негативную мысль, которая вызывает стресс, ваши эмоции начнут меняться как будто сами по себе. Именно так это происходило десятки миллионов лет назад, когда ваши предки слышали пугающий звук, поворачивались и понимали, что никакого тигра там нет. Быстрое облегчение! Именно это произошло с Кристиной и может случиться с вами!

Когда TEAM-КПТ работает, это похоже на магию. Но в ее основе лежит биология. Это то же волшебство, которое позволяет ранам заживать, сердцу биться, энергии солнца с помощью растений превращаться в питательные вещества, от которых зависят все формы жизни на Земле. Эта магия пронизывает все, что есть в нашей обычной жизни.

Это волшебство мира, который работает правильно. TEAM-КПТ просто позволяет мозгу совершать свойственную ему работу по оценке наших интерпретаций. А как только толкование ситуации меняется, мы переживаем волшебное чувство быстрого эмоционального изменения. Это отражение того, что и должен делать наш мозг. В конце концов, TEAM-КПТ — это просто отличное эффективное лечение.

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Если вы хотите узнать больше о темах, затронутых в этой главе, я советую вам ознакомиться с прекрасными книгами и чудесными лекциями, которые можно найти, например, на *YouTube*. Больше узнать о матрицах мышления вам поможет книга *Don't Think of an Elephant* («Не думай о слоне!») Джорджа Лакоффа. Многие авторы занимались изучением эмоций, например Джозеф Леду в книге *Anxious: The Modern Mind in the Age of Anxiety* («Тревожный мозг: современный разум в эпоху беспокойства»). А начать знакомство с эволюцией работы мозга можно с «Психологии стресса» Роберта Сапольски.

31 | ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ДЕПРЕССИЮ И ТРЕВОЖНОСТЬ? КАК ЛУЧШЕ ВСЕГО ИХ ЛЕЧИТЬ?

В последней главе я поделюсь своим мнением по некоторым противоречивым вопросам. Не утверждаю, что я обязательно прав, просто расскажу, к каким выводам я пришел, основываясь на своих исследованиях, опыте и критическом изучении литературы.

Если ваше мнение по каким-то из этих вопросов отличается и вы со мной несогласны, это нормально. Я не всегда бываю прав. Я оставляю ссылки на литературные источники, чтобы вы могли самостоятельно их изучить.

Вот вопросы, которые я планирую затронуть.

1. Являются ли депрессивные и тревожные состояния результатом химического дисбаланса в мозге?

2. Что *вызывает* депрессию? Особые гены, тяжелое детство? Является ли депрессия следствием бедности, социальной несправедливости, физических заболеваний или травмирующих событий? Может ли депрессия появиться из-за неудач или отказа в чем-либо?

3. Негативные мысли вызывают негативные чувства? Или наоборот?

4. Насколько эффективны антидепрессанты? Что показывают исследования?

5. Насколько эффективны новые экспериментальные методы лечения депрессии и тревожности, которые включают в себя применение наркотических веществ?

6. Должны ли бензодиазепины (или так называемые легкие транквилизаторы) применяться для лечения депрессии и тревожности?

7. Насколько эффективна психотерапия тревожности или депрессии? И какой ее вид помогает лучше всего?

8. Как на самом деле работает психотерапия? В чем заключаются основные причины терапевтического успеха или неудачи?

9. Насколько эффективны такие популярные методы лечения, как медитация, йога, молитвы, упражнения, релаксация, БАДы и многие другие, которые сейчас стали особенно популярными?

10. Дает ли эффект библиотерапия (чтение книг по самопомощи)?

1. Являются ли депрессия и тревожность результатом химического дисбаланса в мозге?

Более полувека психиатры утверждают, что депрессивные и тревожные состояния являются результатом химического дисбаланса в мозге. Эта идея популярна и сегодня. Но насколько на самом деле эта гипотеза правдива?

Мы знаем, что миллиарды нейронов в мозге используют нейромедиаторы, например серотонин, дофамин, норадреналин и многие другие, чтобы передавать друг другу информацию. Когда нервная клетка срабатывает, она выпускает химического посредника, например серотонин, в крошечную синаптическую щель, которая отделяет ее от другого нейрона в сети. Серотонин распространяется по синаптической щели и прикрепляется к рецепторам следующей нервной клетки, заставляя ее активироваться.

В ранних психиатрических исследованиях предполагалось, что нейромедиаторы могут играть роль в возникновении эмоциональных проблем: депрессивных состояний, тревожности и даже вспышек гнева. В частности, ученые говорили о том, что депрессия — это результат недостатка серотонина в мозге, а мания, наоборот, указывает на его повышенное содержание.

Эта простая и привлекательная гипотеза помогла появиться на свет многомиллиардной фармацевтической промышленности, как

только компании стали способны создавать и продавать лекарства, влияющие на уровень серотонина или стимулирующие его рецепторы в мозге. Так называемые «антидепрессанты», предположительно, компенсируют «химический дисбаланс» в мозге и излечивают депрессию. Просто выпей таблетку и будь счастлив!

Многие и сегодня верят в эту теорию. Но правдива ли она?

Я смог проверить эту гипотезу до окончания ординатуры на психиатрическом отделении. Три года я занимался исследованием химического дисбаланса мозга в Пенсильванском медицинском университете. Я работал в центре исследования депрессии при госпитале для ветеранов под эгидой университета.

Перед тем как я приступил к работе, мои коллеги проводили эксперимент с ветеранами, испытывающими депрессию. В течение нескольких недель половина ветеранов каждый день пила молочный коктейль с мощной дозой (20 граммов) L-триптофана. Другие ветераны его не употребляли. Мы использовали метод двойного слепого эксперимента — ни врачи, ни пациенты не знали, кто принимает L-триптофан, а кто нет.

Что же это за вещество? И в чем была цель нашего исследования?

L-триптофан — это незаменимая аминокислота, которую ваше тело не может производить. Ее нужно получать из пищи. Конкретные продукты, включая яйца, курятину и молоко, содержат большие запасы L-триптофана. Как только аминокислота попадает в желудок, она впитывается в кровь и отправляется в мозг, где преобразуется в серотонин, «гормон счастья». Это значит, что половина ветеранов в ходе нашего эксперимента переживала резкое повышение уровня серотонина.

Наша гипотеза была проста. Если дефицит серотонина вызывает депрессию, значит, те пациенты, кто принимает L-триптофан, должны испытывать мощный антидепрессивный эффект.

Что же случилось?

К сожалению, ничего подобного. Мы не нашли никакой разницы между представителями разных групп и их состоянием. Другими словами, мощный приток серотонина не облегчил депрессию. Мы опубликовали результаты исследования в главном психиатрическом журнале в 1975 году и пришли к выводу, что у теории химического

дисбаланса нет убедительных доказательств. *И по сей день я не знаю ни одного убедительного свидетельства в пользу того, что депрессия или любая другая психиатрическая проблема является результатом какого-либо «химического дисбаланса» в мозге.*

Пресс-релиз университета Колорадо описал потрясающие генетические исследования, в которых приняли участие почти 440 тысяч человек. Исследователи проанализировали хорошо изученные гены, которые, как утверждалось в последние двадцать пять лет, связаны со склонностью к депрессии. Ученые пришли к выводу, что все предыдущие исследования были некорректны, а гены, которые участвуют в синтезе или регуляции работы нейромедиаторов, связаны с депрессией не более, чем любые другие*.

Это не значит, что у депрессии нет генетических причин. Но гены, которые отвечают за работу нейромедиаторов в мозге, точно *не* связаны со склонностью к депрессии. Это невероятное открытие поддерживает те выводы, к которым мы с коллегами пришли в 1975 году: не существует убедительных или последовательных свидетельств в пользу теории о химическом дисбалансе как причине депрессии.

2. Что *вызывает* депрессию?

Если химический дисбаланс не является причиной депрессии, то что же ее *вызывает*? Честно говоря, мы не знаем.

Существует множество гипотез и теорий, например:

- тяжелое детство: насилие, травля, домогательства и т. п.;
- социальное давление, которое требует от нас успешности или популярности, а значит, заставляет многих считать, что они «недостаточно хороши»;
- окружающие факторы, например бедность, социальная несправедливость, предрассудки, отсутствие отношений с любящими, поддерживающими людьми;

* Border, R., Johnson, E. C., Evans, L. M., Smolen, A., Berley, N., Sullivan, P. F., & Keller, M. C. (2019). No support for historical candidate gene or candidate gene-by-interaction hypotheses for major depression across multiple large samples. *American Journal of Psychiatry*, 176 (5), 376–387.

- плохое питание;
- отсутствие заботы о себе, например злоупотребление веществами или алкоголем, отказ от спорта;
- хронический стресс и другие факторы.

Но на мой взгляд, у перечисленных теорий тоже нет убедительной экспериментальной поддержки. Исследовать эти гипотезы интересно, но не стоит поддерживать какую-то из них лишь потому, что она хорошо звучит. Сейчас у нас нет убедительных исследований, которые доказали бы и определили психологические, биохимические или генетические причины депрессии или тревожности.

Однажды мы будем знать гораздо больше о причинах эмоциональных проблем. А пока я просто благодарен за то, что психотерапия быстро развивается и теперь у нас есть множество многообещающих протоколов лечения, включая те техники, которые я описал в этой книге. С их помощью люди смогут выздоравливать быстрее, чтобы однажды проснуться и сказать: «Жизнь прекрасна! Меня ждет чудесный день!»

3. Негативные мысли вызывают негативные чувства? Или наоборот?

Существует ли научное подтверждение того, что негативные мысли вызывают негативные чувства? Или наоборот? Что, если сначала появляются негативные чувства и они становятся причиной негативных мыслей?

Это похоже на классический вопрос — что было раньше, курица или яйцо? И это действительно очень важно, потому что когнитивная терапия основывается на том, что чувства, например уныние или тревога, не являются результатом происходящего с нами, а лишь отражают то, что мы об этом думаем.

В этой книге вы видели множество примеров влияния негативных мыслей на чувства. Например, в главе 4 горе, тревога и стыд Карен были вызваны не тем, что ее ребенку выстрелили в лицо, а тем, что она сама думала об этом ужасном событии. И как только Карен изменила свое мышление, ее чувства и ощущения с невероятной скоростью переменялись!

В главе 8 подавленность, вина и ощущение безнадежности у Мэрилин вызвал не внезапный и неожиданный диагноз, а то, что она думала по поводу четвертой стадии рака легких.

Она говорила себе, что стала бездуховной из-за того, что перестала верить в Бога и начала сомневаться в существовании жизни после смерти.

Но правдива ли эта гипотеза? Наши чувства *действительно* проистекают из наших мыслей? Или все-таки наоборот?

Вопросы, которые касаются круговой причинно-следственной связи, обычно очень трудно проверить опытным путем.

Например, было бы неэтично убедить участников эксперимента в том, что они ни на что не способные неудачники, а затем проверить, не впадут ли они в депрессивное состояние.

Однако у меня появился шанс найти ответ на вопрос, что приходит первым — мысли или чувства, в ходе исследования, которое я проводил в стационаре больницы Стэнфордского университета несколько лет назад.

Я измерил интенсивность негативных мыслей и чувств более чем ста пациентов, которые участвовали в ежедневных группах когнитивной терапии. Я проводил измерения в начале и в конце каждой групповой сессии, чтобы проследить за колебаниями в самочувствии пациентов. К концу встречи у некоторых наблюдалось значительное улучшение, у некоторых не было никаких изменений, а кто-то чувствовал себя еще хуже.

Я проанализировал данные с помощью нерекурсивного моделирования структурных уравнений.

Это сложный статистический метод, который позволяет выявить причинно-следственные связи между двумя коррелирующими друг с другом переменными. Проще говоря, это один из способов ответить на классический вопрос — что было раньше, курица или яйцо?

И вот что показало исследование.

Во-первых, я обнаружил сильнейший эффект влияния негативных мыслей пациентов на их негативные чувства. Исследование подтвердило, что когда мысли пациентов становились более негативными, их чувства тоже становились более негативными. И наоборот: когда их мысли становились более позитивными, чувства

тоже менялись в лучшую сторону. Насколько мне известно, это было первое научное подтверждение идеи о том, что мы *чувствуем* то, что *думаем*. А этой гипотезе, которую впервые предложил Эпиктет, уже почти две тысячи лет!

Однако анализ показал, что существует мощный эффект и в противоположном направлении: негативные чувства, как оказалось, вызывают больше негативных мыслей. Когда пациенты испытывали негативные эмоции, это, по-видимому, запускало те нейронные цепи в мозге, которые порождают негативные мысли — все эти «я никчем» или «я безнадежен». Если вы когда-либо испытывали отчаяние, тревогу или гнев, то наверняка сталкивались с этим порочным кругом. Ваши негативные мысли вызывают негативные чувства, которые, в свою очередь, вызывают еще более негативные мысли.

Но есть и хорошие новости: оказалось, что позитивные мысли вызывают позитивные чувства, которые, в свою очередь, приводят к еще более позитивным мыслям. Еще один круг, но очень даже полезный!

Но будем честными. Показало ли это исследование, что вызывает депрессивные и тревожные состояния?

Вообще-то нет. Мне удалось пролить свет на то, как мозг создает негативные и позитивные чувства, что важнейшим образом влияет на варианты лечения. Но выяснить, почему какие-то люди более склонны к негативным мыслям и чувствам, в ходе исследования не удалось.

Попробуем провести аналогию и подумать о разнице между физиологией и патологией. Например, сейчас мы хорошо осведомлены о том, как работает человеческое тело и такие органы, как сердце, легкие, почки, печень и многие другие. Это и есть физиология.

Можно сказать, что мое исследование пролило немного света на физиологию мыслей и чувств — на то, как работает мозг.

Патология — это совсем другое. Это изучение факторов, которые приводят к заболеваниям, например к пневмонии, сердечной недостаточности и другим. А наше понимание патологии депрессии и тревожности пока еще минимально. Проще говоря, мы до сих пор не знаем, почему некоторые люди более восприимчивы

к негативным мыслям и чувствам, а другие словно рождаются с позитивным мировоззрением.

Но несмотря на то что мы пока не знаем причин депрессии и тревожности, у нас есть мощные техники, которые могут помочь вам изменить образ мыслей и чувств. И вы сможете больше радоваться и наслаждаться отношениями с другими людьми. Мне кажется, это замечательно!

4. Насколько эффективны антидепрессанты? Что показывают исследования?

Преобладающее большинство исследований, которые касались эффективности антидепрессантов, проводилось фармацевтическими компаниями.

Их интерес заключался в том, чтобы по результатам проведенной работы получить разрешение продавать определенные лекарства как «антидепрессанты».

К сожалению, повторное изучение итогов этих исследований привело к тому, что были обнаружены четыре тревожных факта:

1. Лекарства обладают очень низкой химической эффективностью либо не обладают ей вовсе (не считая эффекта плацебо)*.
2. Исследовательские стратегии, которые применяют фармацевтические компании при тестировании потенциальных антидепрессантов, некорректны**.

* *Jakobsen, J. C., Gluud, C., & Kirsch, I. (2019). Should antidepressants be used for major depressive disorder? BMJ Evidence-Based Medicine. Advanced online publication. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjebm-2019-111238>. Kirsch, I., & Sapirstein, G. (1998). Listening to Prozac but hearing placebo: A meta-analysis of antidepressant medication. *Prevention and Treatment*, 1 (2), Article 2a. Kirsch, I., Moore, T. J., Scoboria, A., & Nicholls, S. S. (2002). The emperor's new drugs: An analysis of antidepressant medication data submitted to the U. S. Food and Drug Administration. *Prevention and Treatment*, 5 (1), Article 23. Kirsch, I. (2011). *The emperor's new drugs: Exploding the antidepressant myth*. New York: Random House.*

** *Antonuccio, D. O., Burns, D., & Danton, W. G. (2002). Antidepressants: A triumph of marketing over science? *Prevention and Treatment*, 5 (1), Article 25.*

3. Популярные антидепрессанты из группы СИОЗС* сильно увеличивают вероятность суицидальных порывов и самоубийств у детей и взрослых**.

4. Многие испытывают тяжелый синдром отмены, когда пытаются отказаться от новых антидепрессантов.

К сожалению, антидепрессанты незначительно эффективнее «пустышек». Конечно, мы все знаем тех, кто лечился антидепрессантами и кому действительно стало лучше. Но есть подозрение, что таким людям стало бы легче и от применения плацебо.

Многих обижает мысль о том, что улучшение, которое они или их близкие испытали при приеме антидепрессантов, могло быть всего лишь эффектом плацебо. Но это не так уж страшно, поскольку плацебо может вызывать улучшение состояния примерно у 35–40 % людей с депрессией. И это абсолютно реальное облегчение. Однако золотой стандарт любого медицинского или психологического лечения заключается в том, что оно должно превосходить плацебо в статистически и клинически значимой степени.

Есть еще один важный момент: эффект плацебо означает, что пациент верит в то, что лекарство подействует, и потому испытывает улучшение. Надежда на облегчение тоже может быть причиной ослабления депрессии. Кроме того, пациенты начинают более активно заниматься делами, которые приносят им пользу, удовольствие и удовлетворение. И это тоже влияет на общее состояние. Печально то, что такие пациенты почти всегда приписывают заслуги лекарствам, а не самим себе.

На *YouTube* вы можете послушать научную и информативную онлайн-лекцию доктора Ирвинга Кирша о плацебо-эффекте антидепрессантов, она называется *The Emperor's New Drugs: Exploding the Antidepressant Myth*.

К сожалению, недостаточная эффективность — не единственная проблема антидепрессантов. Многие исследования показали,

* СИОЗС — селективные ингибиторы обратного захвата серотонина — группа психотропных препаратов, повышающих уровень серотонина. — *Прим. ред.*

** Healy, D., & Aldred, G. (2005). Antidepressant drug use and the risk of suicide. *International Review of Psychiatry*, 17 (3), 163–172.

что новые антидепрессанты могут удвоить вероятность самоубийства среди детей, подростков и взрослых. Более того, по некоторым данным, длительное применение подобных лекарств может привести к обострению депрессии*.

Более того, многим оказывается трудно отказаться от новых антидепрессантов из-за так называемого синдрома отмены. При прекращении приема лекарств могут появиться такие тяжелые симптомы, как головокружение, шоковое состояние, тошнота, неприятные ощущения на коже и усиление суицидальных порывов**.

В *The New York Times* в свое время вышла статья, где был описан этот момент.

Я не утверждаю, что при лечении психиатрических проблем нужно отказаться от использования лекарств. Иногда это реальная помощь и даже спасение. А при шизофрении или мании лекарства могут быть просто необходимы.

Я не побуждаю вас внезапно прекратить прием лекарств, которые вам назначил врач. Менять терапию или отказываться от нее без консультации со специалистом нельзя ни в коем случае.

Я лишь говорю о том, что сейчас существуют эффективные и устойчивые безлекарственные методы лечения депрессивных и тревожных состояний. Например, ТЕАМ-КПТ. И это, конечно, радостная новость для тех, кто предпочитает лечиться без применения медицинских препаратов.

Сразу оговорюсь: в этой книге я не даю советов от лица врача, я просто излагаю свое понимание последних исследований. Безусловно, я не всегда прав, и некоторые специалисты будут категорически не согласны с моими выводами.

* Hengartner, M. P., Angst, J., & Rössler, W. (2018). Antidepressant use prospectively relates to a poorer long-term outcome of depression: Results from a prospective community cohort study over 30 years. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 87, 181–183.

** Fava, G. A., Gatti, A., Belaise, C., Guidi, J., & Offidani, E. (2015). Withdrawal symptoms after selective serotonin reuptake inhibitor discontinuation: A systematic review. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84 (2), 72–81.

Harvey, B., & Slabbert, F. (2014). New insights on the antidepressant discontinuation syndrome. *Human Psychopharmacology*, 29 (6), 503–516.

Подводя итог, напомним: пожалуйста, ни при каких обстоятельствах не прекращайте прием лекарств и не меняйте дозу без контроля вашего лечащего врача.

5. Насколько эффективны новые экспериментальные методы лечения депрессии и тревожности, которые включают в себя применение наркотических веществ?*

Психиатрия начинает выходить за рамки традиционного использования антидепрессантов и противотревожных препаратов. К сожалению, эти лекарственные средства не принесли результатов — по крайней мере, на мой взгляд. Когда я был студентом-медиком в Стэнфорде в конце 1960-х годов, ЛСД был легален и свободно доступен, несколько раз я сам его пробовал.

Возможно, у ЛСД есть потенциал для исследований и дальнейшего лекарственного применения. Сейчас ученые начали изучать возможную терапевтическую ценность ЛСД, псилоцибина и психоделических агентов.

Однако я настроен скептически, поскольку ЛСД не способствует подъему настроения и при этом дает высокую вероятность ухудшения состояния. Возможно усиление негативных и параноидальных мыслей. Я приветствую исследования, но рекомендую воздержаться от любых экспериментов на себе. И не рекомендую пытаться лечить депрессию или тревожное состояние с помощью этих препаратов.

Существуют также вещества, которые могут вызывать приятные ощущения и усиливать позитивные чувства к другим людям. Мой коллега участвовал в исследованиях по использованию подобных препаратов в лечении ветеранов с посттравматическим стрессовым расстройством. Однако необходимо глубоко изучить их терапевтический потенциал и связанные с ними риски, прежде чем говорить о любом применении для лечения. Такие вещества плохо изучены, и любое злоупотребление может привести к летальному исходу. Ознакомиться с информацией о применении

* В Российской Федерации употребление наркотических средств, психотропных веществ, новых потенциально опасных психоактивных веществ без назначения врача преследуется по закону. — *Прим. ред.*

различных веществ в психотерапии вы можете по этой ссылке: <https://maps.org/research/mdma>. Кроме того, эту тему мы обсуждали с доктором Фабрисом Найем в подкасте номер 177, который можно послушать на моем сайте.

Хочу еще раз подчеркнуть, что необходимо проявлять осторожность до проведения любых дополнительных исследований. Хотя предварительные отчеты свидетельствуют о немедленном улучшении состояния при депрессии после однократного приема некоторых веществ, эффект, как правило, не длится долго, а лечение может быть дорогостоящим. Кроме того, токсические эффекты продолжающегося лечения еще не оценены.

Меня весьма интересует потенциальный конфликт интересов, когда фармацевтические компании, заинтересованные в продвижении каких-либо продуктов, вовлекаются в исследования. Например, компания *Janssen Pharmaceuticals* недавно выпустила на рынок препарат под названием «Эскетамин». Однако это вещество не безопаснее и не эффективнее оригинального — просто компания смогла его запатентовать и продавать с огромной прибылью.

Вот что думает об этой ситуации мой блестящий коллега доктор Брэндон Вэнс, для которого вопросы этики всегда оставались важнейшими в нашей профессии:

Экономические и культурные вопросы вокруг эскетамина очень интересны. Компания Janssen, которая его производит, явно старалась поскорее что-нибудь запатентовать в связи с последними данными о быстром лечении депрессии подобными веществами. При этом они потратили огромные суммы денег на по факту не нужные исследования, которые не дали им новой информации.

Любой врач в США может позвонить в местную аптеку и попросить приготовить назальный спрей из обычного кетамина. Эскетамин обойдется в 500–800 долларов за одну процедуру лечения. Это примерно в 20 раз дороже.*

Шумиха вокруг эскетамина привлекла внимание к проблеме депрессии и позволила по-другому взглянуть на биологические

* Запрещен в Российской Федерации. — Прим. ред.

методы лечения. Но это также один из ярких примеров того, что жадность, реклама, власть и стимулы к получению финансовой выгоды превалируют над здоровьем и доступностью медицинской помощи. Это абсурд, который приводит к несправедливому росту расходов на здравоохранение.

Более подробную информацию о возможных негативных последствиях использования кетамина для лечения можно найти на новостном портале *NBC* в разделе «Здоровье».

Безусловно, любые креативные исследования в области биологических методов лечения стоит приветствовать. Однако я делаю ставку на действительно мощные и многообещающие новые методы лечения без лекарств, например *TEAM-КПТ* и другие методики, которые появляются постоянно.

6. Должны ли бензодиазепины (или так называемые легкие транквилизаторы) применяться для лечения депрессии и тревожности?

Бензодиазепины — это мощные противотревожные средства. Поначалу их действие очаровывает. Человек, никогда не применявший их и страдающий от тревожности и бессонницы, может принять самую маленькую дозу и заснуть, как младенец. После первого применения никаких побочных эффектов не будет. Многие могут решить, что нашли волшебную пилюлю!

И это так!

Но что же в этом плохого? Кажется, все замечательно!

Но есть загвоздка: подобные средства могут вызвать сильное привыкание, если принимать их в течение трех недель и более. А именно так их обычно и назначают, причем по несколько таблеток в день, если вы постоянно боретесь с той или иной формой тревоги.

Когда вы попытаетесь прекратить прием, то столкнетесь с побочными эффектами. Это может быть сильная тревога и бессонница, то есть буквально те же симптомы, из-за которых вы начали прием. В итоге вместе с врачом вы можете ошибочно прийти к выводу, что стоит продолжить медикаментозное лечение. И тогда развивается зависимость!

Можно ли слезть с подобных лекарств? Да, но это нелегко. Я принимал ксанакс, когда страдал от бессонницы во время ординатуры, а потом понял, что подсел. Компания-производитель утверждала, что он абсолютно безопасен, но это неправда!

Фармацевтические компании иногда умалчивают о недостатках, особенно когда новое лекарство появляется на рынке. А проблемы с ксанаксом и всеми бензодиазепинами реальны. Поэтому я перестал принимать ксанакс и решил в течение нескольких недель перетерпеть тревогу и бессонницу, пока не пройдет синдром отмены.

Я больше не принимаю и не назначаю эти препараты для лечения психических проблем. Зависимость может остановить или сильно замедлить выздоровление, и вот по каким причинам.

- Пропаганда идеи о том, что нужно контролировать, подавлять или избегать тревогу. Но сама эта мысль уже является причиной тревоги. Излечение происходит тогда, когда вы сталкиваетесь с причиной своего страха и поддаетесь тревоге. Этот метод, как вы помните, называется «раскрытие».
- Влияние бензодиазепинов на память может помешать обучению на основе раскрытия, без которого невозможно эффективное лечение.
- Подобные вещества не лечат, а подсаживают вас на крючок. И при попытке отказаться от них вы можете столкнуться с интенсивным и изнурительным обострением тревоги.

К счастью, в наши дни существует множество безлекарственных методов лечения любого типа тревоги. Я больше не считаю бензодиазепины необходимыми или даже полезными. Более подробную информацию о том, как победить любой тип тревоги без лекарств, вы найдете в моей книге «Терапия беспокойства».

7. Насколько эффективна психотерапия при тревожности или депрессии? И какой ее вид помогает лучше всего?

Но если лекарства не выход, то какой способ лечения тревожных и депрессивных состояний является лучшим?

Когда КПТ была разработана докторами Альбертом Эллисом и Аароном Беком, многие были взволнованы: это была первая форма

психотерапии, которая оказалась столь же эффективной, как и лекарства-антидепрессанты. Прежде подобных результатов не давала ни одна форма терапии. Их исследование, а также моя книга сделали КПТ популярной в Соединенных Штатах и во всем мире.

Когда я написал «Терапию настроя», во всем мире было всего около дюжины когнитивных терапевтов, а большинство психиатров и психологов считали новую методику шарлатанством. Теперь это самая широко изученная и практикуемая форма психотерапии в истории. Многие исследования подтвердили, что КПТ так же эффективна, как антидепрессанты в краткосрочной перспективе, и несколько более эффективна в долгосрочной.

Но действительно ли это настолько обнадеживающие новости, как нам казалось поначалу?

Существует очень важная проблема, о которой я уже упоминал ранее: последние исследования показали, что антидепрессанты едва ли более эффективны, чем плацебо. Хотя подобный вывод, безусловно, шокирует и вызывает споры даже в научном сообществе, мои собственные исследования и изучение соответствующей литературы говорят о том, что новые исследования достоверны. Поэтому сравнение любого лечения по эффективности с антидепрессантами — это, скорее, осуждение через слабую похвалу, чем реальное доказательство результативности конкретной методики.

Кроме того, результаты исследований показывают, что все формы психотерапии, включая КПТ, также лишь незначительно превосходят плацебо по эффективности. Выздоровливают менее 50 % пациентов, причем не важно даже то, какая форма психотерапии используется в ходе лечения.

Британское исследование *CoBaT*, опубликованное в научном журнале «Ланцет», многие эксперты считают самым убедительным доказательством эффективности КПТ на сегодняшний день. Что же показали его результаты?

Ученые в ходе эксперимента случайным образом назначили каждому из 469 пациентов с хронической депрессией один из двух видов лечения на следующие полгода.

- Обычное лечение. Пациенты продолжили принимать различные антидепрессанты.
- Обычное лечение в сочетании с КПТ.

Какие результаты показали две группы? Кто победил?

В группе с обычным лечением (только антидепрессанты) только 22 % пациентов значительно улучшили свое состояние по результатам шестимесячной оценки. Это подтверждает те выводы, которые я сделал в ходе частной практики: назначенные антидепрессанты обычно мало или совсем не помогали пациентам.

А как насчет пациентов, которые в дополнение к антидепрессантам проходили КПТ? По результатам шестимесячной оценки, у 46 % этих пациентов наступило улучшение. Результат более чем в два раза превосшел показатели пациентов, которые применяли только антидепрессанты. Это ясно показало, что КПТ была полезна. Результаты трехлетнего наблюдения были аналогичными.

Но если посмотреть на это исследование более критическим взглядом, то причин для радости не так уж много. Более того, результат даже разочаровывает, поскольку более 50 % пациентов из тех, кто проходил лечение антидепрессантами плюс КПТ, не достигли значительного улучшения.

Но не впадайте в уныние! Я хочу напомнить вам, что даже отрицательный результат в науке может быть невероятно полезным, пусть и тревожным! Важно думать о том, что именно он означает. Отрицательный результат почти всегда указывает на то, что мы упустили нечто важное.

Многие исследования на сегодняшний день показали, что терапия не слишком эффективна в лечении депрессии вне зависимости от того, к какой школе терапии относятся практикуемые методы. Если бы нам удалось выяснить, почему ни одна из школ психотерапии не справляется со своей задачей, возможно, мы смогли бы понять, что именно упускаем, и разработать новые, гораздо более эффективные стратегии лечения. И это был бы настоящий повод для радости!

8. Как на самом деле работает психотерапия? В чем заключаются основные причины терапевтического успеха или неудачи?

Учитывая, что различные методы лечения депрессии в ходе исследований обычно дают примерно одинаковые результаты, без явного «лидера» среди методов, — я решил сосредоточиться на том, как психотерапия работает на самом деле, а не на том, какой

«бренд» лучше. Я надеялся, что если смогу точно определить реальные составляющие терапевтического успеха или неудачи, то смогу создать более эффективный подход, основанный на том, что действительно помогает людям, а не на методах определенной школы психотерапии.

И вот что я узнал. Ключи к терапевтическом успеху — это T = проверка, E = сочувствие, A = оценка сопротивления и M = методы. Звучит знакомо?

Эти четыре параметра произведут революцию в психотерапии — и вот почему.

T = Проверка (от англ. *Testing*)

Необходимо измерять силу симптомов каждого пациента в начале и конце каждой терапевтической сессии. Врачи не всегда способны объективно воспринять, как именно себя чувствует пациент.

В больнице Стэнфордского университета мне удалось провести исследование приблизительно 160 пациентов. Причем эксперты-интервьюеры показали шокирующе низкую точность при оценке того, насколько подавленными, склонными к суициду, тревожными или злыми чувствуют себя участники эксперимента: фактически точность оценки в большинстве случаев составляла менее 10 %.

Это означает, что пациент может быть активно склонен к суициду, а терапевт при этом будет считать, что у него нет никаких суицидальных порывов*.

Практикующие терапевты склонны думать, что знают своих пациентов очень хорошо. При этом обычно никто ничего не измеряет и не выясняет, насколько верно личное восприятие. Вообще-то, это просто неслыханно! Как можно ожидать положительных результатов от терапии, если ваши представления о самочувствии пациентов не точны, а вы об этом даже не знаете.

Но эту проблему легко решить. Как я уже упоминал, я разработал краткие и точные шкалы-опросники, где пациентам необходимо указать, как они себя чувствуют в начале и в конце каждой

* Это вторичный анализ данных, представленных в следующем исследовании: Burns, D., Westra, H., Trockel, M., & Fisher, A. (2012). Motivation and changes in depression. *Cognitive Therapy and Research*, 37 (2), 1–12.

терапевтической сессии. С их помощью можно получить достоверные данные о депрессивных чувствах, суицидальных порывах, тревоге, гневе, переживании счастья и удовлетворенности отношениями каждого пациента.

Мы с коллегами требуем от каждого пациента проходить эти опросы дважды: в приемной, непосредственно перед началом сеанса, и еще раз — сразу после окончания. Требование распространяется на всех без исключения, а заполнение занимает лишь пару минут.

Так терапевты получают возможность узнать, что на самом деле происходит с их пациентами. Специалист сможет увидеть, насколько эффективной или неэффективной была сессия. Благодаря полученной информации терапевт имеет возможность постоянно корректировать лечение в случае необходимости.

Далее я приведу в качестве примера результат опроса о настроении, заполненный моим пациентом по имени Брэдли. Как видите, к концу сессии показатели депрессивных переживаний, тревоги и гнева Брэдли снизились на 77, 90 и 100 % соответственно. А его показатель счастья вырос на целых 140 %. Это потрясающе!

Сессия, очевидно, была невероятно полезной, но нам с Брэдли есть куда расти — его самооценка осталась слегка заниженной, а удовольствие и удовлетворение от жизни в конце сессии оставались сниженными. А еще я бы хотел, чтобы его оценка по шкале счастья была ближе к 20 — это означало бы, что он испытывает чувство радости. Конечно, большинство людей хотят полностью освободиться от депрессии, а не просто ощущать себя менее подавленными. Результаты опроса показывают, что этого состояния Брэдли пока не достиг. Но мы на правильном пути, и это не может не радовать!

Краткий опрос о настроении*

Инструкция: поставьте галочки в ячейках, которые соответствуют вашему *текущему* состоянию.

Не пропускайте пункты

Насколько **депрессивно** вы чувствуете себя сейчас?

	Перед сессией				
	0 — совсем нет	1 — немного	2 — умеренно	3 — сильно	4 — очень сильно
1. Мне грустно, я в подавленном настроении			✓		
2. Испытываю разочарование и безысходность		✓			
3. Чувствую себя никчемным, моя самооценка снижена				✓	
4. Нет мотивации что-то делать			✓		
5. Снижена способность испытывать удовольствие и удовлетворение от жизни		✓			
Всего баллов →					5

	После сессии				
	0 — совсем нет	1 — немного	2 — умеренно	3 — сильно	4 — очень сильно
1. Мне грустно, я в подавленном настроении	✓				
2. Испытываю разочарование и безысходность	✓				
3. Чувствую себя никчемным, моя самооценка снижена		✓			
4. Нет мотивации что-то делать	✓				
5. Снижена способность испытывать удовольствие и удовлетворение от жизни		✓			
Всего баллов →					2

Суицидальные порывы: испытываете ли вы порой следующие чувства?

1. Умереть было бы лучше	✓				
2. Бывают ли у вас суицидальные мысли или фантазии?	✓				
3. Испытываете ли вы желание покончить с собой? Планируете ли вы самоубийство?	✓				
Всего баллов →					0

1. Умереть было бы лучше	✓				
2. Бывают ли у вас суицидальные мысли или фантазии?	✓				
3. Испытываете ли вы желание покончить с собой? Планируете ли вы самоубийство?	✓				
Всего баллов →					0

Насколько **тревожно** вы себя сейчас чувствуете?

1. Мне тревожно			✓		
2. Чувствую страх		✓			
3. Волнуюсь по разным поводам				✓	
4. Чувствую напряжение, на взводе			✓		
5. Испытываю нервозность			✓		
Всего баллов →					10

1. Мне тревожно	✓				
2. Чувствую страх	✓				
3. Волнуюсь по разным поводам		✓			
4. Чувствую напряжение, на взводе	✓				
5. Испытываю нервозность	✓				
Всего баллов →					1

* Copyright © 1997 by David D. Burns, MD. Revised 2019.

Насколько **сильную злость** вы испытываете сейчас? Что вы чувствуете?

	Перед сессией				
	0 — совсем нет	1 — немного	2 — умеренно	3 — сильно	4 — очень сильно
1. Недовольство			✓		
2. Досада		✓			
3. Обида				✓	
4. Гнев			✓		
5. Раздражение		✓			
Всего баллов →					9

	После сессии				
	0 — совсем нет	1 — немного	2 — умеренно	3 — сильно	4 — очень сильно
✓					
✓					
✓					
✓					
✓					
Всего баллов →					1

Шкала счастья

Инструкция: поставьте галочки в ячейках, которые соответствуют вашему *текущему* состоянию.

Не пропускайте пункты

	Перед сессией				
	0 — совсем нет	1 — немного	2 — умеренно	3 — сильно	4 — очень сильно
1. Счастливо и радостно		✓			
2. Оптимистично, с надеждой на будущее		✓			
3. Полноценно, с высокой самооценкой	✓				
4. Мотивированно, продуктивно		✓			
5. Есть удовлетворение от жизни			✓		
Всего баллов →					5

	После сессии				
	0 — совсем нет	1 — немного	2 — умеренно	3 — сильно	4 — очень сильно
			✓		
			✓		
		✓			
		✓			
	✓				
Всего баллов →					13

Шкала удовлетворенности отношениями

Укажите, каких важных для вас отношений касаются эти ответы: *моя жена*.

Поставьте галочки в ячейках, которые соответствуют тому, что вы чувствуете по поводу этих отношений *сейчас*.

Не пропускайте пункты

Шкала удовлетворенности отношениями	Перед сессией						После сессии								
	0 — полная неудовлетворенность	1 — относительная неудовлетворенность	2 — некоторая неудовлетворенность	3 — нейтральность	4 — некоторая удовлетворенность	5 — относительная удовлетворенность	6 — полная удовлетворенность	0 — полная неудовлетворенность	1 — относительная неудовлетворенность	2 — некоторая неудовлетворенность	3 — нейтральность	4 — некоторая удовлетворенность	5 — относительная удовлетворенность	6 — полная удовлетворенность	
Укажите, каких важных для вас отношений касаются эти ответы: <i>моя жена</i> . Поставьте галочки в ячейках, которые соответствуют тому, что вы чувствуете по поводу этих отношений <i>сейчас</i> . <i>Не пропускайте пункты</i>															
1. Взаимодействие и открытость						✓								✓	
2. Разрешение конфликтов						✓								✓	
3. Привязанность и забота							✓							✓	
4. Интимность и близость							✓							✓	
5. Удовлетворенность в целом							✓							✓	
Всего баллов →							28	Всего баллов →							29

Как вы выполняли домашние задания с момента последней сессии?

Не делал	Немного	Удовлетворительно	Много
		✓	

Терапевт не смог бы получить настолько точные данные о состоянии пациента без информации, которую предоставляет краткий опрос о настроении. Результаты точно показывают, как чувствуют себя мои пациенты и в каком состоянии нахожусь я сам. Опрос — как рентгеновский аппарат, с помощью которого можно точно измерить проявления симптомов.

Важнейшим результатом является то, что теперь мы можем измерять и оценивать эффективность терапевтов. Для примера я упомянул, что снижение показателей депрессивных, тревожных и гневных чувств Брэдли составило 77, 90 и 100 % соответственно, а ощущение счастья повысилось на 140 %.

Я называю эти цифры коэффициентами восстановления, и это точный показатель эффективности работы терапевта. По-моему, это потрясающе!

Было бы здорово, если бы терапевты публиковали подобные рейтинги в интернете — тогда потенциальные пациенты могли бы заранее узнать, насколько эффективен каждый терапевт, а уже потом записаться на прием. Вы могли бы выбрать врача, чьи навыки в лечении вашей проблемы доказаны, и избегать тех, кто не подтверждает эффективность своих методов результатами. Мой сын Эрик и его коллеги работают над внедрением этой схемы.

Фактически это своеобразный отчет о работе терапевта. Это не какая-то идея о грандиозном будущем, это уже реальность! Но, конечно, для ее повсеместного использования потребуется определенное мужество со стороны терапевтов.

К сожалению, многие терапевты боятся подобных инструментов оценки, потому что не хотят быть привлеченными к ответственности. А другие, особенно психоаналитики, категорически против подобных шкал: с их точки зрения, это саботирует или даже разрушает терапевтические отношения.

Мне этот аргумент кажется странным и непонятным, хотя я довольно часто его слышу.

Я придерживаюсь противоположной точки зрения. На мой взгляд, невозможно проводить стабильно хорошую терапию без использования точных инструментов оценки на каждой сессии. Я готов поспорить, что через десять лет подобные инструменты оценки станут обязательными для всех психотерапевтов — точно так же, как сегодня травматологи обязаны сделать рентген, чтобы выявить состояние вашего перелома.

***E* = Сочувствие (от англ. *Empathy*)**

На протяжении десятилетий терапевты считали, что сочувствие играет важную роль в терапии. Многие исследования

подтвердили положительную корреляцию между тем, как пациенты оценили сочувствие и эмпатию со стороны психотерапевта, и выздоровлением от депрессии. Однако доказать, что сочувствие помогает, трудно, ведь корреляция означает наличие зависимости, но не показывает, что именно эмпатия стала причиной улучшения.

С помощью сложных методов статистического моделирования мне впервые удалось доказать, что сочувствие со стороны терапевта действительно оказывает некое влияние на выздоровление от депрессии и в небольшой степени является его причиной*.

Поэтому я разработал отдельную шкалу для оценки терапевтической сессии, которую мои пациенты заполняют в конце каждой встречи. Так у терапевта появляется возможность увидеть, насколько он проявлял сочувствие и был полезным, над чем ему нужно поработать и какие недостатки устранить в начале следующей сессии.

В качестве примера я покажу вам, как эту шкалу заполнил Брэдли в конце нашей встречи. За терапевтическое сочувствие он поставил мне отлично, но полезность нашей встречи оценил в 18 баллов из 20. То есть предложенные мной техники показались ему полезными, но нужно было больше времени, чтобы поговорить о своих проблемах и выразить чувства. Я сосредоточусь на этом во время нашей следующей встречи. Также по его ответам видно, что Брэдли не всегда было легко отвечать честно. Это тоже важный момент, который я обязательно обсужу с ним на следующей сессии.

* *Burns, D. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1992). Therapeutic empathy and recovery from depression in cognitive-behavioral therapy: A structural equation model. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 60 (3), 441–449.*

Оценка терапевтической сессии

Инструкция: поставьте галочки в ячейках, которые соответствуют вашим чувствам в отношении последней терапевтической сессии.

Не пропускайте пункты

Терапевтическое сочувствие

	Перед сессией				
	0 — совсем нет	1 — отчасти верно	2 — скорее верно	3 — в целом верно	4 — именно так
1. Терапевт поддерживал меня и проявлял заинтересованность					✓
2. Терапевт показался мне заслуживающим доверия					✓
3. Терапевт отнесся ко мне уважительно					✓
4. Терапевт действительно меня выслушал					✓
5. Терапевт понял мое внутреннее состояние					✓
Всего баллов →					20

Польза сессии

1. Я смог выразить свои чувства				✓	
2. Я говорил о проблемах, которые меня беспокоят				✓	
3. Техники, которые мы использовали, оказались полезными					✓
4. Подход, который применил мой терапевт, показался осмысленным					✓
5. Я научился новым способам справляться со своими проблемами					✓
Всего баллов →					18

Удовлетворенность сессией

1. Я убежден, что сессия была мне полезна					✓
2. Я удовлетворен сегодняшней встречей					✓
Всего баллов →					8

	Перед сессией				
	0 — совсем нет	1 — отчасти верно	2 — скорее верно	3 — в целом верно	4 — именно так
Готовность к работе					
1. Я собираюсь сделать домашнее задание перед следующей сессией					✓
2. Я планирую использовать знания, которые получил в ходе сегодняшней сессии					✓
Всего баллов →					8

Негативные ощущения в ходе сессии

1. Иногда мне казалось, что терапевт не понимает, как я себя чувствую	✓				
2. Иногда я чувствовал себя некомфортно		✓			
3. Я не всегда был согласен с терапевтом	✓				
Всего баллов →					1

Сложности при заполнении шкалы

1. На некоторые вопросы мне было сложно ответить искренне		✓			
2. Некоторые из моих ответов не отражают моих реальных чувств	✓				
3. Мне было бы слишком тяжело критиковать моего терапевта	✓				
Всего баллов →					1

Что вам меньше всего понравилось? Порой мне было некомфортно открыто обсуждать те проблемы, которых я очень стыжусь.

Что вам больше всего понравилось? Доктор Бернс показал мне новую точку зрения на происходящее со мной и научил более эффективно бороться с негативными мыслями. Это был настоящий мастер-класс.

Многие терапевты не считают нужным использовать эти шкалы, поскольку уверены, что точно могут оценить собственную эмпатию и доброжелательность. Таким специалистам кажется, что они могут «почувствовать» качество выстроенных терапевтических отношений. А еще некоторые считают, что пациенты будут заполнять шкалы неискренне и напишут то, что терапевт хочет услышать.

Подобные убеждения не подтверждаются исследованиями. Как я уже писал, в Стэнфорде мне удалось обнаружить в ходе исследования, что терапевты показывают лишь 10 % точности при оценке полезности собственной помощи. Эта шокирующая цифра тем не менее согласуется с другими опубликованными результатами исследований*.

На самом деле настоящая проблема заключается как раз в том, что пациенты будут честными и поэтому терапевты получают много неудовлетворительных оценок за сочувствие и доброжелательность. Конечно, специалистов это расстраивает. Зато подобные оценки дают терапевту возможность усовершенствовать свои навыки эмпатии и сделать работу эффективнее, обсудив происходящее с пациентом уважительно и с пониманием. Так можно построить гораздо более значимые терапевтические отношения. То, что кажется неудачей, часто может стать трамплином для настоящего терапевтического прорыва.

Совсем недавно со мной это случилось дважды. Два пациента поставили мне ужасающе низкие оценки за сочувствие и доброжелательность. Таких плохих баллов я не получал уже примерно три десятка лет! Конечно, я расстроился, но в обоих случаях уже и сам чувствовал, что что-то идет «не так» и терапия как будто не работает. Но я и представить себе не мог, что все так ужасно, как показали оценки.

Мне пришлось смириться с этим и попросить пациентов рассказать о моих промахах. Конечно, это был болезненный опыт, зато благодаря ему мы достигли прорыва в работе и почувствовали радость и облегчение. Это действительно очень важно.

* *Hatcher, R. L., Barends, A., Hansell, J., & Gutfreund, M. J. (1995). Patients' and therapists' shared and unique views of the therapeutic alliance: An investigation using confirmatory factory analysis in a nested design. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 63 (4), 636–643.*

A = Оценка сопротивления (от англ. *Assessment of Resistance*)

До сих пор мы говорили о ценности измерения симптомов пациентов в начале и в конце каждой сессии, а также об оценке пациентами сочувствия и полезности терапевта после встречи. Мои исследования также подчеркивают огромную важность мотивации и сопротивления в терапии*.

Клиническая неудача почти всегда является результатом хорошо продуманных, но ошибочных попыток терапевта «помочь» пациенту. Потому что такая помощь невозможна без снижения или устранения сопротивления.

Я множество раз подтверждал этот вывод — в частности, в последнем исследовании, проведенном на базе Стэнфордской больницы**.

Мотивация пациента выполнять домашние задания по психотерапии между сессиями — это главная и единственная известная мне переменная, которая действительно имеет значительное причинно-следственное влияние на выздоровление от депрессии и тревожности. Это одна из причин, по которой я создал TEAM-КПТ.

M = Методы (от англ. *Methods*)

Мощные методы когнитивной терапии, которые я описал в книге «Терапия настроения», по-прежнему великолепны. Я использую их каждый день в своей клинической работе и преподавании. В конце этой книги я перечислил пятьдесят таких инструментов. Некоторые из них особенно эффективны при депрессии, другие помогают при тревожном расстройстве, проблемах взаимоотношений, привычках и зависимостях.

* Burns, D. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1991). Coping styles, homework compliance, and the effectiveness of cognitive-behavioral therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59 (2), 305–311.

Burns, D. D., & Spangler, D. (2000). Does psychotherapy homework lead to changes in depression in cognitive-behavioral therapy? Or does clinical improvement lead to homework compliance? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68 (1), 46–59.

** Burns, D., Westra, H., Trockel, M., & Fisher, A. (2012). Motivation and changes in depression. *Cognitive Therapy and Research*, 37 (2), 1–12.

Исследования и клинический опыт подтверждают, что невозможно эффективно лечить всех с помощью только одного инструмента, метода или школы терапии. Именно поэтому методы в *ТЕАМ-КПТ* взяты из более чем пятнадцати различных подходов. Используя круг исцеления, вы можете подстроить лечение под себя или конкретного пациента и выбрать те методы, которые будут, скорее всего, наиболее эффективны.

Отдельно я хочу подчеркнуть, что новые методы *ТЕАМ-КПТ* устраняют сопротивление и делают терапию в целом более эффективной. Так что для активной работы вам потребуется выбрать всего несколько.

Именно поэтому я написал эту книгу.

Конечно, потребуются дополнительные исследования результатов обученных моей методике терапевтов, чтобы выяснить, насколько эффективна *ТЕАМ-КПТ*.

Первое подобное исследование уже некоторое время проводится в Институте хорошего самочувствия в Маунтин-Вью, Калифорния (www.feelinggoodinstitute.com). Я жду не дождусь, когда появятся результаты!

9. Насколько эффективны такие методы лечения, как, например, медитация, йога, молитвы, физические упражнения, релаксация, БАДы и многие другие, которые сейчас стали особенно популярными?

Подобные неспецифические методы лечения могут быть кому-то полезны, а кому-то не слишком. Это действительно вопрос личного выбора. Если вы считаете, что подобные занятия полезны для вас, не пренебрегайте ими. Моя дочь — большой поклонник йоги и физкультуры и говорит, что эти дисциплины по-настоящему помогают с физической формой и упорядочиванием мировоззрения. По-моему, это замечательно.

Но в своей работе я предпочитаю фокусироваться на конкретных, а не неспецифических вмешательствах. Например, в одном из своих последних подкастов *Feeling Good* я рассказал о работе с пожилым человеком по имени Иезекииль, который с детства чувствовал себя «абсолютно никчемным». Его депрессия не ослабевала, несмотря на невероятный жизненный успех и десятилетия психотерапии.

Тогда аэробные упражнения считались прорывом и настоящим подспорьем для улучшения настроения — скорее всего, потому, что так можно повысить уровень эндорфинов в мозге. Конечно, для меня это несколько подозрительное утверждение, ведь реально измерить уровень эндорфинов невозможно. Однако тех, кто хочет верить в подобные заявления, отсутствие доказательств не отпугивает. Так что я решил, что, может быть, именно упражнения помогут Иезекиилю.

Я сказал ему, что нужно повысить уровень эндорфинов в мозге и заняться интенсивными физическими упражнениями. Я заставлял беднягу бегать трусцой, пока тот не стал пробегать по двадцать километров в день. Когда я спросил Иезекииля, как он чувствует себя перед пробежкой, за день до сеанса, тот ответил: «Абсолютно никчемно».

А на вопрос, как изменились его ощущения после пробежки, Иезекииль ответил: «Я стал не просто никчемным, а еще и абсолютно измотанным».

Вот вам и эндорфины для мозга!

Однажды я спросил Иезекииля, почему он чувствует себя никчемным. Он признался в том, что скрывал ото всех, включая всех своих предыдущих психиатров, на протяжении десятилетий. Иезекииль рассказал мне, что у него клаустрофобия, а еще он с самого детства боится темноты. Ему было очень стыдно, ведь он считал, что эти страхи делают его трусом и что настоящие мужчины ничего не боятся.

Теперь вы понимаете, почему неспецифическое лечение, в данном случае аэробные упражнения, не помогло. Иезекииль мог бы пробежать от Нью-Йорка до Лос-Анджелеса и все равно чувствовать себя никчемным. Он мог бы месяцами или годами заниматься медитацией или йогой, принимать всевозможные пищевые добавки, но и это бы не помогло. В целом ясно, почему и десятилетия традиционной разговорной терапии тоже не облегчили его состояние.

По моему опыту, самое эффективное лечение всегда должно быть конкретным, индивидуальным и направленным на уникальные негативные мысли каждого человека. Нет ничего плохого в медитации, и физические упражнения тоже могут быть полезны, но эти неспецифические подходы никогда не помогли бы Иезекиилю.

Как только Иезекииль рассказал мне, в чем на самом деле заключается проблема, я сказал, что почти уверен в успехе: у меня есть решение, которого он с нетерпением ждал. Я сказал ему, что при лечении фобий невероятно важно раскрытие, и попросил его поставить будильник на два часа ночи, когда на улице будет темно.

Затем я велел ему спуститься в подвал, где царила крошечная тьма, и завернуться в ковер, таким образом оказавшись в замкнутом пространстве. Иезекиилю нужно было просто лежать там до тех пор, пока он не ощутит, что вылечился. Я подчеркнул, что бороться с тревогой не нужно — важно дойти до предела, ощутить, как она становится все более интенсивной, пока наконец не исчезнет.

Иезекииль заявил, что я сошел с ума, и отказался приходить на следующий сеанс!

Несколько недель я ничего о нем не слышал. Наконец, он сам позвонил мне и записался на еще одну сессию. Иезекииль сказал, что уточнил у другого психиатра, не сошел ли я с ума. К счастью, специалист сказал ему, что я абсолютно прав, и посоветовал последовать моему совету. Я не знаю имени этого психиатра, но всегда буду ему благодарен!

Иезекииль рассказал, что очень испугался, но решил сделать то, о чем я его просил. В течение первых пятнадцати минут раскрытия ему невероятно сильно хотелось сбежать из подвала, но он держался, чтобы не нарушить обещание. Так он понял, что боится внезапного появления призрака, который сядет ему на грудь и задушит.

Пятнадцать минут спустя Иезекиилю надоело ждать. Он сказал: «Я устал. Если ты хочешь меня придушить, то шевелись уже, сколько можно!»

Призрак не появился! В тот же миг Иезекииль понял, что его страх исчез, и начал хохотать как сумасшедший! Его покинул не только страх, но и депрессия!

Вот почему я предпочитаю специфические методы лечения. Они действуют быстро, а эффект порой бывает потрясающим. Вероятно, именно потому, что подобные подходы позволяют перепрограммировать нейронные связи, как вам и рассказывал доктор Нобл в предыдущей главе.

10. Дает ли эффект библиотерапия (чтение книг по самопомощи)?

Во введении я упомянул, что доктор Форрест Скогин и его коллеги опубликовали множество исследований, в ходе которых изучали антидепрессивный эффект моей первой книги «Терапия настроения»*.

Коллеги обнаружили, что более 60 % пациентов с депрессией (из тех, кто прочитал мою книгу) улучшили свое состояние настолько, что им больше не требовалось лечение! Подобный эффект сохранился через два и три года!

Удивительный результат, но оставалась еще одна проблема — вероятность того, что эффект от моей книги был подобен плацебо, а не вызван информацией и техниками, которыми я делился. Другими словами, возможно, любая книга имела бы точно такой же эффект.

Чтобы выяснить это, ученые провели новое исследование, но при этом дали одной половине пациентов книгу «Терапия настроения»,

* Ackerson, J., Scogin, F., Lyman, R. D., & Smith, N. (1998). Cognitive bibliotherapy for mild and moderate adolescent depressive symptomatology. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 685–690.

Floyd, M., Rohen, N., Shackelford, J. A., Hubbard, K. L., Parnell, M. B., Scogin, F., & Coates, A. (2006). Two-year follow-up of bibliotherapy and individual cognitive therapy for depressed older adults. *Behavior Modification*, 30 (3), 281–294.

Floyd, M., Scogin, F., McKendree-Smith, N. L., Floyd, D. L., & Rokke, P. D. (2004). Cognitive therapy for depression: A comparison of individual psychotherapy and bibliotherapy for depressed older adults. *Behavior Modification*, 28, 297–318.

Scogin, F., Hamblin, D., & Beutler, L. (1987). Bibliotherapy for depressed older adults: A self-help alternative. *The Gerontologist*, 27, 383–387.

Scogin, F., Jamison, C., & Davis, N. (1990). A two-year follow-up of the effects of bibliotherapy for depressed older adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58, 665–667.

Scogin, F., Jamison, C., & Gochneaut, K. (1989). The comparative efficacy of cognitive and behavioral bibliotherapy for mildly and moderately depressed older adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 403–407.

Smith, N. M., Floyd, M. R., Jamison, C., & Scogin, F. (1997). Three-year follow-up of bibliotherapy for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65 (2), 324–327.

а другой — «Человек в поисках смысла» Виктора Франкла. Поскольку труд Франкла — это не книга по самопомощи, исследователи имели возможность выяснить, было ли улучшение настроения у других пациентов лишь эффектом плацебо.

Результаты нового исследования были не менее поразительными. И снова более 60 % пациентов из тех, кто прочитал «Терапию настроения», улучшили свое состояние. У тех, кто читал книгу Франкла, улучшения не наблюдалось. Дополнительные исследования подтвердили, что «Терапия настроения» полезна для людей всех возрастов, от подростков до пожилых людей.

Поскольку библиотерапия не имеет побочных эффектов и не требует особых усилий, некоторые эксперты даже утверждают, что библиотерапия моей книгой должна стать первым методом лечения для всех людей с депрессивными состояниями. Более дорогостоящие вмешательства следует оставить для тех, кто не испытывает быстрого облегчения после прочтения книги.

Последующие опросы показали, что «Терапия настроения» высоко ценится американскими и канадскими медицинскими работниками и наиболее часто «прописывается» пациентам с депрессией. На сегодняшний день моя книга переведена на множество языков и издается по всему миру. Я очень благодарен доктору Скогину за то, что это стало возможным!

Учитывая исследования, которые были проведены по моей первой книге, вы, возможно, захотите спросить — зачем же я написал вторую? Как я уже упоминал, меня заинтриговали люди, которые не избавились от депрессии, прочитав «Терапию настроения», а также те, кто не выздоравливает даже после длительного и дорогостоящего лечения — с помощью психотерапии и антидепрессантов. Я задавался вопросом, почему они оказались в тупике и как можно помочь им выбраться. Все это и привело в итоге к книге, которую вы держите в руках, а также к появлению системы TEAM-КПТ.

Раздел VI

Дополнительные ресурсы

32 | ПОЛЕЗНЫЕ БЕСПЛАТНЫЕ РЕСУРСЫ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАС!

Если вы терапевт, который хочет улучшить свои навыки, или человек, который ищет помощи в борьбе с собственным депрессивным состоянием, тревожностью, конфликтами в отношениях, зависимостями и привычками, — я считаю важным предоставить вам инструменты, которые помогут изменить жизнь. Один из них — эта книга. Но я собрал для вас целый список других ресурсов, большинство из которых бесплатны.

Ресурсы для всех

Подкасты *Feeling Good*

Каждую неделю я выпускаю подкасты *Feeling Good* вместе с докторами Фабрисом Найем и Рондой Баровски. К моменту выхода этой книги количество скачиваний записей пользователями со всего мира превысило два миллиона. Недавний опрос показал, что 60 % наших слушателей — обычные люди в поисках самопомощи, а 40 % — терапевты, которые хотят улучшить свои навыки. Однако почти 100 % слушателей-терапевтов отметили, что они также надеются ускорить собственное исцеление.

Некоторые из уже записанных подкастов включают в себя реальные терапевтические сессии, а также широкий спектр тем, среди которых есть следующие.

- В чем секрет осмысленной жизни?
- Быстрое исцеление от травм.
- Как победить застенчивость.

- Ваш образ мыслей провоцирует ваши чувства!
- Как изменить убеждения, которые вас поработили.
- Укрепляем «мышцу внимательности».
- Быстрое лечение от прокрастинации.
- Пять простых способов повысить уровень счастья.
- Пять секретов эффективного общения.
- Десять худших ошибок, которые совершают терапевты: как их побороть.
- Десять лучших техник Дэвида.

И многое другое!

Вы можете найти список всех моих подкастов на сайте *Feeling Good*.

TED Talk

Ищете краткое введение в когнитивную терапию? Нуждаетесь во вдохновляющих примерах ее эффективности?

Возможно, вам понравится мое выступление на *TED Talk* в Рино. Вы узнаете о сильной тревоге, с которой я боролся, когда моего сына Эрика сразу после рождения поместили в отделение интенсивной терапии для новорожденных из-за трудностей с дыханием.

Тогда я смог на себе проверить идею о том, что нас беспокоят не события, а мысли о них.

Может быть, моя паника и отчаяние были вызваны не происходящим, а тем, что я в тот момент думал?

Также вы узнаете о том, как я лечил Катрину, пожилую иммигрантку из Латвии, в те дни, когда только занялся когнитивной терапией. Возможно, вы помните ее историю из главы 19.

Катрину тогда только выписали из отделения интенсивной терапии нашей больницы после попытки самоубийства.

Она была убеждена, что прожила никчемную жизнь и ничего не добилась.

Вы когда-нибудь чувствовали себя подобным образом?

Мое выступление на *TED Talk* можно найти на *YouTube*.



Я и мой сын Эрик. (Фотограф: Нэнси Мюллер)

Блоги Feeling Good

На моем сайте вы найдете множество бесплатных блогов по разным животрепещущим темам. Например, «Секреты самоубаждения», «Преодоление страха смерти», «Темная сторона клинической практики» и другие.

Поиск работает по всем страницам сайта. Так что вы можете просто ввести любую интересующую вас тему, например «предотвращение рецидивов» или «предотвращение самоубийства», — и сразу же увидите ссылки на множество бесплатных ресурсов, включая подкасты и блоги.

Видеоролики на Facebook*

Вы можете посмотреть бесплатные видеозаписи с моим участием, например «Как перфекционисты разрушают себя» (ориг. *The Perfectionist's Script for Self-Defeat*) или «Интеграция TEAM-КПТ

* Социальная сеть, принадлежащая компании *Meta*, деятельность которой запрещена на территории Российской Федерации. — Прим. ред.

с вашими религиозными убеждениями» (ориг. *Integrating TEAM-CBT with Your Religious Beliefs*).

Книги

В США было продано шесть миллионов экземпляров моих книг — одна из них «Терапия настроения». За рубежом — еще больше. Это самые рейтинговые книги по самопомощи для людей, страдающих от депрессивных и тревожных состояний.

Вот что написала мне читательница Эми:

Я просто хотела Вас поблагодарить! Двадцать лет назад (мне тогда было 15!) я нашла Вашу книгу «Терапия настроения» в местном книжном и решила ее прочесть.

Я носила ее с собой ВЕЗДЕ, потому что эта книга буквально изменила мою жизнь. И сейчас она продолжает поддерживать меня и улучшать мое состояние всякий раз, когда случается депрессивный или тревожный рецидив.

Недавно я открыла для себя Ваши подкасты Feeling Good. Потрясающие! Я люблю слушать их по вечерам, узнавать о новых техниках и «закулисной» жизни терапевта, наслаждаться Вашим юмором и скромностью.

Вы сделали многим людям невероятный подарок. Спасибо, спасибо!!!

Если вы боретесь с депрессией или тревожностью, я надеюсь, что мои книги вам тоже помогут. Хорошее настроение — это прекрасно! И вы должны обеспечить его себе!

Ресурсы для специалистов в области психического здоровья

Неограниченное бесплатное обучение психотерапии

Я предлагаю бесплатные еженедельные психотерапевтические тренинги и индивидуальную работу для специалистов по психическому здоровью Северной Калифорнии. Занятия проводятся

еженедельно, вечером во вторник, в Стэнфорде. Участники также могут присоединиться к моим воскресным прогулкам, на которых мы практикуем терапевтические техники, наставничество и занимаемся индивидуальной работой для совершенствования навыков. И все это во время прогулок по потрясающим калифорнийским тропам!

Вот как одна из моих студенток, Алиша Бил, описала свой опыт участия в психотерапевтическом классе по вторникам:

Я даже не могу описать, как мне повезло, что я нашла группу Дэвида. Как только получила лицензию, я начала искать возможности для дальнейшего обучения, потому что знала, что мне еще многому предстоит научиться. Но я даже не представляла, насколько улучшится моя жизнь после регулярного посещения тренинговых групп TEAM.

Не только моя профессиональная жизнь значительно улучшилась! Навыки, которым обучает Дэвид, улучшили мою личную жизнь. Я бесконечно благодарна ему за то, что он так щедро делится своим временем с учениками! Я готова поехать куда угодно, лишь бы учиться у него!

Более подробную информацию о бесплатной вечерней группе по вторникам в Стэнфорде вы можете найти в разделе ресурсов на моем сайте *Feeling Good*.

Семинары, конференции, мастер-классы

За последние тридцать лет более 50 тысяч американских и канадских специалистов в области психического здоровья посетили мои семинары по психотерапии. Для меня большая честь получать положительные отзывы о семинарах, как, например, этот от Ника Чертуди:

Вчера я посетил Вашу конференцию в Солт-Лейк-Сити. Это было замечательно.

Я работаю психотерапевтом и практикую уже пятнадцать лет, и Ваша конференция — лучшая из тех, что я посетил!

На самом деле я трижды бывал на этом семинаре, и каждый раз Вы давали мне новый толчок для развития!

Спасибо Вам за такую преданность делу и готовность делиться невероятным мастерством и знаниями. ВЫ МОЙ ГЕРОЙ!!! Я равняюсь на Вас, Ваша работа для меня — пример!

Еще раз спасибо за потрясающий семинар!

Ниже приведены еще несколько отзывов, которые оставляли участники моих семинаров.

- Вечерний сеанс реальной терапии был просто невероятным!!!
- Не конференция, а бомба! Это было прекрасно!!!
- Фантастический семинар!
- Мне все понравилось! Особенно приятно видеть, что доктор Бернс готов честно рассказать о своих недостатках и страхах.

33 | ПЯТЬДЕСЯТ СПОСОБОВ ИСПРАВИТЬ МЫШЛЕНИЕ

Содержание этой главы

Методы

1. Пятьдесят способов исправить мышление: инструменты для пациентов и терапевтов

Списки и таблицы

2. Список негативных и позитивных искажений
3. Ролевые игры
4. Стратегии сокрушения дисфункциональных мыслей

Обзор «Великих смертей»

5. Четыре «Великие смерти» эго терапевта в *TEAM-KPTT*
6. Четыре «Великие смерти» эго пациента в *TEAM-KPTT*

Пятьдесят способов исправить мышление: инструменты для пациентов и терапевтов*

1. Позитивный рефрейминг

По очереди сосредоточьтесь на всех негативных мыслях и чувствах в ежедневнике настроения и задайте себе два вопроса: 1) какие преимущества или выгоды дает эта негативная мысль или чувство? 2) что прекрасного, позитивного или даже удивительного говорит эта негативная мысль или чувство обо мне и моих ценностях? Перечислите ответы отдельным списком.

2. Волшебный переключатель

После завершения позитивного рефрейминга представьте, что у вас есть волшебный переключатель, который позволит уменьшить

* Copyright 2004 by David D. Burns, MD. Revised 2005, 2019. Do not reproduce without written permission.

интенсивность каждого негативного чувства, позволив при этом сохранить его позитивные моменты. Запишите желаемую интенсивность в колонке «Цели» ежедневника настроения.

Другими словами, спросите себя, насколько сильно вы хотели бы испытывать каждое негативное чувство по шкале от 0 («совсем нет») до 100 («очень интенсивно»).

3. Прямолинейная техника

Попробуйте заменить каждую негативную мысль более позитивной и реалистичной. Спросите себя: «Действительно ли эта негативная мысль верна? Я и правда верю в это? Возможна ли другая точка зрения на ситуацию?»

Техники, основанные на сострадании

4. Техника двойных стандартов

Не грубите себе и не доводите, попробуйте поговорить с собой так же сострадательно, как вы могли бы поговорить с расстроенным близким другом. Спросите себя: «Стал бы я так резко разговаривать с другом, который столкнулся с похожей проблемой? Если нет, то почему? Что бы я сказал ему или ей?»

Техники, основанные на истине

5. Изучение свидетельств

Не принимайте вашу негативную мысль на веру, изучите доказательства ее истинности. Спросите себя: «Каковы факты? О чем они говорят?»

6. Техника экспериментов

Проведите эксперимент, чтобы проверить истинность негативной мысли — точно так же, как ученый проверяет гипотезу. Спросите себя: «Как я могу проверить, верна ли эта негативная мысль?» Например, если вы считаете, что во время приступа паники можете потерять контроль над собой, попробуйте проверить это убеждение, вводя себя в панику волевым усилием. Катайтесь по полу, размахивайте руками и ногами, бормочите тарабарщину.

Когда вы обнаружите, что заставить себя сойти с ума невозможно, сколько бы вы ни старались, вам станет легче.

7. Техника опроса

Проведите опрос, чтобы выяснить, насколько ваши мысли соответствуют реальности. Спросите себя: «Что другие люди думают и чувствуют по этому поводу? Могу ли я спросить об этом друзей?» Например, если вы считаете, что тревожиться в обществе стыдно и ни с кем такого не бывает, спросите у близких, испытывали ли они когда-нибудь такое чувство.

8. Реатрибуция

Вместо того чтобы обвинять себя в возникновении проблемы, подумайте о многих факторах, которые способствовали ее возникновению. Спросите себя: «Что вызвало эту проблему? Какой вклад внес я, а какой — другие? Что я могу извлечь из этой ситуации?»

Логические техники

9. Метод Сократа

Задайте себе вопросы, которые выявят несоответствия в ваших негативных мыслях. Например, спросите себя: «Что я имею в виду, когда называю себя неудачником? То, что у меня иногда что-нибудь не получается? Или все не получается вообще никогда?»

Если вы ответите «что-нибудь» и «иногда», вспомните о том, что это справедливо для всех людей. А если «все» и «постоянно», напомните себе, что это утверждение вообще ни к кому не относится, поскольку ни один человек на земле не терпит постоянных неудач абсолютно во всем.

10. Рассуждение в полутонах

Вместо того чтобы думать о проблемах черно-белыми категориями, попробуйте оценить их в полутонах. Когда дела идут не так хорошо, как вы надеялись, рассмотрите это как частичный успех или возможность поучиться.

Выявите конкретные ошибки вместо того, чтобы считать провал полным.

Семантические техники

11. Семантический метод

Замените формулировки на менее эмоционально насыщенные. Вместо того чтобы думать: «Я не должен был совершать эту ошибку», скажите себе: «Я бы предпочел не совершать эту ошибку». Этот метод особенно полезен при работе с такими искажениями, как утверждения «должен — не должен» и навешивание ярлыков.

12. Давайте договоримся о терминах

Когда вы называете себя «неполноценным», «дураком» или «неудачником», спросите себя, что означают эти ярлыки. Каково определение неудачника? Когда вы попытаетесь дать определение этим терминам, то обнаружите, что их не существует. Глупое поведение существует, а «дураки» и «неудачники» — нет.

13. Будьте конкретными

Опирайтесь на реальность и не делайте обобщающих выводов о себе. Вместо того чтобы считать себя ущербным или никчемным, сосредоточьтесь на конкретных недостатках, ошибках или слабостях. И не забывайте о своих вполне конкретных достоинствах!

14. Худшее, лучшее, среднее

Эта техника сочетает в себе методы «Рассуждения в полутонах» (№ 10) и «Будьте конкретными» (№ 13). Я описывал их в главе 21. При чрезмерном обобщении или навешивании ярлыков это очень полезные техники. Допустим, у вас есть негативная мысль типа «я плохой отец» или «я плохой учитель». Перечислите пять конкретных навыков или характеристик «хорошего отца» или «хорошего учителя», а затем оцените себя в каждой конкретной области по шкале от 0 до 100, когда вы находитесь в худшем, лучшем и среднем состоянии.

Вы обнаружите, что никогда не находитесь на отметке 0 или 100 и что ваши оценки время от времени довольно сильно меняются. Затем я советую вам выбрать конкретную область, в которой вы хотели бы совершенствоваться, например: «приятно проводить время с сыном» или «проявлять терпение и поддержку, когда ученикам тяжело» — и составить пошаговый план!

Количественные техники

15. Самонаблюдение

Постарайтесь отслеживать повторяющиеся негативные мысли или вызывающие тревогу фантазии, подсчитывая их. Заведите специальную карточку и положите, например, в бумажник, чтобы ставить отметку каждый раз, когда у вас возникает негативная мысль. Записывайте в календарь общее количество негативных мыслей. Часто в течение двух-трех недель самонаблюдения частота появления расстраивающих вас мыслей снижается, а порой они исчезают вовсе.

16. Негативные практики / Перерывы на волнение

Запланируйте время, когда вы сможете осознанно беспокоиться или критиковать себя. Например, если вы постоянно указываете себе на недостатки, оставьте несколько пятиминуток в день, чтобы как следует себя отругать и почувствовать несчастным. В эти периоды будьте настолько самокритичны, насколько захочется, и набрасывайтесь на себя изо всех сил. В остальное время живите позитивно и продуктивно.

Если вы поймали себя на том, что беспокоитесь или критикуете себя в неотведенное для этого время, вспомните о том, что это можно делать только в специально отведенный период. И возвращайтесь к своим делам!

Юмористические техники

17. Парадоксальное увеличение

Вместо того чтобы опровергать негативные мысли, постарайтесь поверить в них и преувеличить. Доведите их до крайности. Например, если вы чувствуете себя неполноценным, скажите себе: «Да, это правда. На самом деле сейчас я, наверное, самый неполноценный человек в городе». Парадоксально, но таким образом иногда можно достичь облегчения и объективно взглянуть на проблему. Конечно, если вы очень сильно расстроены, то можете непреднамеренно ощутить себя еще хуже. Тогда лучше выберите другой метод.

18. Упражнения для борьбы со стыдом

Если вы страдаете от застенчивости, то, скорее всего, боитесь выглядеть глупо в присутствии других людей. Упражнения для борьбы со стыдом — это специфическое и очень мощное средство от подобных страхов. Чтобы преодолеть их, сделайте что-то глупое на публике намеренно. Например, встаньте и объявляйте каждую остановку в автобусе или выкрикивайте время в переполненном магазине.

Специально выставляя себя на посмешище, вы обнаружите, что ничего страшного не происходит и люди на самом деле не смотрят на вас свысока. Подобное открытие может принести освобождение.

Ролевые игры

19. Экстернализация голосов

Благодаря этой технике можно на уровне бессознательного перевести понимание умом в эмоциональное изменение. Это самая мощная из всех техник КПТ, но поначалу она достаточно сложна для освоения и может даже расстроить.

Подберите партнера и вместе с ним по очереди играйте роли негативных и позитивных мыслей. Пусть партнер начнет с позиции ваших негативных мыслей. Он будет нападать на вас, зачитывая эту мысль и говоря при этом во втором лице («ты»). Вы, в свою очередь, выступаете от лица позитивных мыслей, защищаетесь и говорите «я». Если почувствуете, что оказались в тупике, поменяйтесь ролями.

Рассмотрим пример. У вас есть следующая мысль — «я бесполезен». Ваш партнер озвучит ее так: «Ты бесполезен». Он не просто нападает на вас, говоря случайные гадости: важно использовать только негативные мысли из ежедневника настроения. Второй участник игры озвучивает их по очереди и обязательно переводит во второе лицо («ты»).

Когда вы защищаетесь, то можете использовать парадигму самозащиты (спорьте с негативной мыслью, указывайте, что она искаженная и неверная), парадокс принятия или и то и другое.

Затем спросите: «Кто победил? Негативная или позитивная сторона?»

Цель упражнения в том, чтобы ваша позитивная сторона одержала разгромную победу.

Если этого не произошло, продолжайте меняться ролями.

Применяя эту технику, не соглашайтесь на малое. Ощущение «вроде бы победила позитивная сторона» нам не подходит.

Стремитесь к оглушительной и разгромной победе вашего позитивного «я».

20. Страшная фантазия

Как и экстернализация голосов, это техника для двух человек. Вы с партнером разыгрываете ваши худшие страхи. Например, вы боитесь враждебной критики, потому что вы недостаточно умны или хороши.

Встречаясь лицом к лицу со своим главным страхом, вы часто можете от него освободиться.

Обычно оказывается, что это никакой не пугающий монстр, а плод вашего воображения, который можно одолеть с помощью логики, сострадания и здравого смысла.

Другие ролевые игры

Многие техники в ролевом формате оказываются еще более эффективными. В частности, когнитивные — например, *техника двойных стандартов* (№ 4) и *парадокс принятия* (№ 21); мотивационные — *адвокат дьявола* (№ 30); и раскрывающие — например, *ведущий ток-шоу* (№ 43) и *тренировка флирта* (№ 45). Также обратите внимание на такие межличностные техники, как *пять секретов эффективного общения* (№ 49) и *минутная тренировка* (№ 50).

Философские/духовные техники

21. Парадокс принятия

Перестаньте защищаться от самокритики, найдите в ней истину и спокойно примите свои недостатки. Скажите себе: «У меня действительно есть недостатки. На самом деле довольно многое во мне можно было бы значительно улучшить».

Техники визуализации

22. Временная проекция

Проекция будущего. Если у вас депрессия, вы можете мысленно отправиться в будущее и представить, что вы выздоровели. Нынешнее «я», которое чувствует себя никчемным и побежденным, может поговорить с будущим «я», которое чувствует радость и самоуважение. Подобный выплеск эмоций часто ведет к катарсису.

Проекция прошлого. Также вы можете мысленно перенестись в прошлое и поговорить с теми, кто причинил вам боль или жестоко обращался с вами. Вы сможете выразить мысли и чувства, которые многие годы копились внутри и разъедали вас.

23. Юмористическое воображение

Когда вас охватывает тревога или гнев, попробуйте вообразить что-нибудь смешное. Например, одна женщина в депрессивном состоянии заиклилась на том, что ее обманули при разводе.

Она едва сводила концы с концами и приходила в ярость каждый раз, когда представляла, как ее бывший муж общается с новой женой — при этом обязательно в роскоши и на личной яхте. Постоянное чувство гнева и обиды делало эту пациентку несчастной. Она обнаружила, что если представить бывшего мужа на заседании совета директоров в трусах, ей становится очень смешно. Подобный юмористический образ стал полезным лекарством от чувства гнева, которое ее терзало.

Конечно, в любой технике очень важна мотивация. Если бы она хотела злиться на бывшего мужа дальше, этот метод бы не сработал. Но в таком случае можно было бы обратиться к позитивному рефреймингу. Перечислите все преимущества, которые дает вам гнев, а также подчеркните, что положительного и замечательного в вас он показывает. Затем спросите себя, хотите ли вы снизить уровень гнева или вы предпочитаете оставаться очень злым!

24. Когнитивный гипноз

Если вы хотите попробовать эту технику, вам понадобится психотерапевт, который практикует гипноз. Кроме того, помните, что гипнозу поддается лишь треть из всех пациентов. После введения

в транс терапевт может внушить вам, что вы находитесь в специальной библиотеке с двумя стеллажами. На полках слева находятся книги с очень негативным содержанием, например «Книга безнадежности» и «Книга отчаяния», а на полках справа — с позитивным, например «Книга радости» и «Книга самоуважения».

Когда вы возьмете книгу с левой полки, то обнаружите, что она о вас. В ней содержатся описания всех ваших негативных мыслей, воспоминаний и страхов. Читая эту книгу, вы ощутите переполняющее чувство печали, тревоги, безнадежности и стыда. Терапевт будет направлять вас таким образом, чтобы вы могли уничтожить книгу. Попробуйте избавиться от нее — сжечь или закопать.

Затем вы снова окажетесь в библиотеке, где возьмете книгу с нужной полки. И опять вы обнаружите, что ее содержимое — о вас. Но на этот раз книга наполнена позитивными посланиями о самоуважении, творчестве и оптимизме. Когда вы будете читать ее, вас захлестнет чувство внутреннего покоя.

Другие техники визуализации

Когнитивное затопление (№ 39), *замена изображения* (№ 40) и *переписывание памяти* (№ 41) тоже являются техниками визуализации, но я отношу их к когнитивным техникам раскрытия, поскольку они невероятно полезны при лечении тревожности.

Техники раскрытия

25. Личная стрелка вниз

Нарисуйте стрелку вниз под негативной мыслью в ежедневнике настроения и спросите себя: «Если бы эта мысль оказалась правдой, почему бы я расстроился? Что бы это значило для меня?» В голову придет новая негативная мысль. Запишите эту новую мысль под стрелкой и продолжайте повторять этот процесс несколько раз. Затем проанализируйте цепочку негативных мыслей вместе со списком распространенных саморазрушающих убеждений. Так вы сможете точно определить те установки и убеждения, которые делают вас уязвимым к депрессивным и тревожным переживаниям. Возможно, это перфекционизм, зависимость от достижений или другие заблуждения.

26. Межличностная стрелка вниз

Эта техника похожа на предыдущую, но направлена на решение проблем в отношениях. Нарисуйте стрелку вниз под негативной мыслью в ежедневнике настроения и спросите себя: «Если бы эта мысль оказалась правдой, что бы я понял об этом человеке? Что бы я понял о себе? О наших отношениях?» В голову придет новая негативная мысль. Запишите ее под стрелкой и повторите этот процесс несколько раз. Эта техника поможет вам выявить саморазрушающие убеждения, которые приводят к проблемам в отношениях с другими людьми. Дело может быть в требовательности, честности или покорности. Например, возможно, вы считаете, что нужно скрывать свои чувства, чтобы угодить другим, потому что вы ставите их потребности выше собственных.

27. Техника «Что, если»

Эта техника раскрытия — еще одна разновидность техники «стрелка вниз», но разработанная специально для работы с тревогой. Нарисуйте стрелку вниз под негативной мыслью в ежедневнике настроения и спросите себя: «Что самое худшее может случиться, если эта мысль окажется правдой? Чего я боюсь больше всего?»

В голову придет новая негативная мысль или фантазия. Запишите ее под стрелкой и повторите этот процесс несколько раз. Мысль за мыслью вы доберетесь до фантазии, которая пугает вас больше всего. Затем спросите себя: «Насколько велика вероятность, что это произойдет? И смогу ли я жить, если это случится?»

Вы также можете использовать «когнитивное затопление», чтобы представить себе то, чего боитесь больше всего. Заставляйте себя испытывать тревогу как можно дольше. Со временем она уменьшится и исчезнет.

28. Техника скрытых эмоций

В основе техники лежит идея о том, что тревога — это следствие вашей попытки избежать какой-то конкретной проблемы, с которой вы не хотите сталкиваться. Осознание проблемы и выражение своих чувств часто устраняет тревогу. Спросите себя: «Не сосредоточиваюсь ли я на тревоге, чтобы избежать необходимости что-то решать? Что на самом деле меня беспокоит? Может быть,

меня раздражает мой партнер, или ситуация на работе, или обстановка в школе? Что я чувствую на самом деле?»

Мотивационные техники

29. Прямой и парадоксальный анализ эффективности затрат

Когда вы проводите **прямой** анализ эффективности затрат, вы перечисляете преимущества и недостатки негативной мысли («Я такой неудачник») или саморазрушающего убеждения («Я должен быть идеальным»). Точно такой же анализ можно провести и для негативного переживания (например, гнева, вины, чувства неполноценности или тревоги), привычки (например, пьянства, употребления наркотиков, переедания или прокрастинации) или проблемы в отношениях (например, обвинения супруга в семейных проблемах).

Спросите себя: «Каковы преимущества и недостатки этого убеждения, чувства или привычки? Как оно мне поможет и как навредит?» После того как вы перечислите все преимущества и недостатки, соотнесите их друг с другом по 100-балльной шкале, чтобы понять, чего больше — затрат или выгод.

Когда вы проводите **парадоксальный** анализ эффективности затрат, вы перечисляете только *преимущества* негативной мысли, убеждения, чувства, привычки или проблемы в отношениях. Спросите себя: «Учитывая все эти преимущества, почему я должен меняться?»

Так вы сможете осознать, какие именно мощные силы удерживают вас на месте.

30. Адвокат дьявола

Это еще одна ролевая игра. Сначала вы записываете мысли, которые приходят к вам в момент искушения поддаться привычке или зависимости. Например, если вы страдаете от переедания, возможно, вы думаете следующее:

1. «О, этот глазированный пончик выглядит *так вкусно*».
2. «Всего один кусочек мне не навредит!»
3. «Я заслужил награду, у меня был тяжелый день».
4. «Откажусь от ужина, чтобы компенсировать сладкое».

Затем определите позитивные искажения в искушающих мыслях. Десять позитивных искажений являются зеркальным отражением десяти негативных искажений, и они перечислены в отдельном списке далее в этой главе.

Например, когда вы говорите, что съедите всего один кусочек, то не принимаете во внимание множество данных, которые свидетельствуют об обратном. То есть вы **игнорируете негативное** — и это тоже искажение. Причем оно провоцирует желание поддаться зависимости и является полной противоположностью игнорированию позитивного, того самого искажения, которое провоцирует депрессивное состояние.

Попросите другого человека, терапевта, друга или члена семьи сыграть роль дьявола, который искушает вас выпивать, переедать или прокрастинировать. Ваша задача — разыграть диалог, то есть ответить на собственные мысли. Если почувствуете, что оказались в тупике, поменяйтесь ролями.

Например, если вам трудно придерживаться диеты, представьте, что вы идете мимо любимой булочной и чувствуете запах свежих пончиков. Дьявол, которого играет ваш друг, может сказать: «Почему бы тебе не купить парочку мягких теплых пончиков? Это было бы *так вкусно*».

Вы можете дать отпор и сказать: «Мне не нужен пончик, и я буду чувствовать себя ужасно, если уступлю. Я твердо придерживаюсь диеты и с нетерпением жду возможности надеть новую красивую одежду».

Дьявол снова попытается сломить вас и скажет: «Ты заслужила награду! У тебя был тяжелый день».

Тогда вы снова сможете дать отпор.

Это довольно сложный метод, особенно если дьявол озвучивает искушающие мысли очень убедительно.

Когда вы играете роль дьявола, изо всех сил старайтесь убедить другого человека поддаться искушению. Если вас не могут победить, не пытайтесь помочь.

Напротив, скажите что-нибудь вроде: «Ты не хочешь бороться с искушением. Может быть, ты не хочешь ничего менять. Живем-то один раз, а пончик (или любое другое искушение) *такой вкусный!*»

31. Контроль стимула

Если вы пытаетесь победить плохую привычку, например алкоголизм или переедание, проще снизить уровень искушения, чем бороться с ним. Например, если вы слишком много пьете, избавьтесь от любого алкоголя в доме и не ходите туда, где он продается. Контроль стимула для многих зависимостей, к сожалению, не является инструментом, который дает полное излечение, но может стать важным шагом на пути к исцелению.

32. Инструмент для принятия решений

Если вы стоите перед выбором, инструмент для принятия решений поможет вам разобраться в возможностях и выбратья из тупика. Конечно, готового ответа вы не получите, но сможете оценить реальные проблемы и свое отношение к ним.

Чтобы использовать эту технику, перечислите все возможные варианты, из которых вам нужно выбирать, а затем выберите два лучших решения. Назовите их, например, вариант А и вариант Б. Затем перечислите все преимущества и недостатки обоих вариантов. После этого сравните и сопоставьте преимущества и недостатки, чтобы получить общий балл для варианта А и общий балл для варианта Б. Сейчас я занимаюсь разработкой приложения, которое автоматизирует этот инструмент и будет рассчитывать все за вас.

Приложение позволит вам быстро сравнивать варианты А и Б.

- Если один из вариантов резко положительный, а другой резко отрицательный, все очевидно.
- Если оба числа положительные, проигрышных вариантов нет.
- Если оба числа отрицательные, выигрышных вариантов нет.
- Если оба числа около нуля, то оба решения нейтральны.

Возможно, возникнут и другие интересные закономерности. Помните, что при использовании инструмента для принятия решений вы не должны чувствовать себя скованными из-за результатов, которые получили. Попробуйте несколько раз все просчитать, пока не почувствуете, что уверены в решении.

33. Ежедневное расписание

Состояние подавленности часто усугубляется ощущением тщетности любых действий. Кажется, что делать ничего не стоит и можно вообще отказаться от жизни. Попробуйте создать ежедневное расписание, чтобы преодолеть прокрастинацию. Записывайте все, что делаете, по часам с утра до вечера. Оцените, насколько удовлетворительным было каждое занятие по шкале от 0 («совсем не удовлетворительным») до 5 («наиболее удовлетворительным»). Изучение подобного расписания покажет, какие занятия максимально повышают настроение.

34. Таблица предсказания удовольствий

Запланируйте ряд мероприятий, которые приносят удовлетворение, способствуют обучению или личностному росту. Укажите, с кем и чем именно вы планируете заниматься. Включите виды деятельности, которые можно выполнять в одиночку (например, бег), а также то, что можно разделить с другими людьми.

Спрогнозируйте, насколько удовлетворительным будет каждое занятие по шкале от 0 (наименьшее) до 100 (наибольшее). После каждого занятия запишите, насколько удовлетворительным оно оказалась на самом деле, используя те же параметры оценки. Теперь сравните ваши реальные оценки удовлетворенности с прогнозами. Часто пациенты, склонные к депрессии, обнаруживают, что многие виды деятельности оказываются более приятными, чем им казалось заранее. Такое открытие может усилить мотивацию более активно включаться в жизнь.

Вы также можете сравнить удовлетворение, которое получаете от одиночества, с тем, которое дает общение с другими людьми. Такая оценка поможет проверить, например, такое убеждение: «Если я буду один, то обязательно почувствую себя несчастным».

35. Таблица антипрокрастинации

Не говорите себе, что нужно сделать все и сразу. Разбейте непосильную задачу на мелкие шаги, которые можно выполнять по очереди. Используйте специальную таблицу для борьбы с прокрастинацией. Разделите лист бумаги на пять колонок. В самой

левой колонке перечислите все шаги, которые вам нужно сделать, чтобы выполнить задачу. В следующих двух колонках спрогнозируйте, насколько трудным и насколько удовлетворительным будет каждый шаг по шкале от 0 («нетрудно / неудовлетворительно») до 100 («действительно трудно / действительно удовлетворительно»). После выполнения каждого небольшого шага запишите, насколько трудным и насколько удовлетворительным он оказался, в двух последних колонках. Теперь сравните прогнозы с результатом. Многие обнаруживают, что каждый шаг дается им гораздо легче и приносит больше удовлетворения, чем они ожидали.

Другие техники по борьбе с прокрастинацией

Если вы постоянно откладываете дела и говорите себе, что просто не можете начать, то на самом деле это значит, что вы не хотите действовать. Если вы чувствуете, что оказались в тупике, используйте метод Сократа (№ 9). Так вы сможете задать себе ряд вопросов, ответы на которые докажут вам абсурдность утверждения о том, что вы «не можете» приступить к конкретной задаче. Во-первых, разбейте задачу на мелкие шаги. Что вам нужно сделать в первую очередь? Во вторую? Затем спросите себя: «Что я имею в виду, когда говорю, что не могу сделать первый шаг? Или второй?»

Классические техники раскрытия

36. Постепенное раскрытие и затопление

Метод *постепенного раскрытия* заключается в том, чтобы начать постепенно подвергать себя воздействию страха. Например, если вы боитесь лифтов, то можете войти внутрь, подняться на один этаж и выйти. Когда вы почувствуете себя комфортно, то попробуйте проехать на лифте два этажа. Постепенно увеличивайте время пребывания внутри. Эту технику можно использовать при любой фобии, например боязни высоты, иголок или собак, а также при других формах тревожности, например при застенчивости или ОКР.

Вы также можете создать собственную иерархию страхов, составив список вещей, которые вызывают у вас тревогу, и расположив их в порядке от наименее угрожающих (1) до наиболее угрожающих (10).

Каждый день записывайте тип и интенсивность раскрытия перед каждым страхом из иерархии, а также то, насколько тревожно вы себя чувствовали. Используйте шкалу от 0 («совсем не тревожно») до 100 («максимально тревожно»).

Когда вы используете метод затопления, то сразу же подвергаете себя воздействию страха. Если вы боитесь лифтов, то можете заставить себя войти внутрь и ездить вверх-вниз, независимо от того, насколько тревожно вы себя чувствуете, пока страх не исчезнет. Затопление пугает сильнее, чем постепенное раскрытие, но зато и действует быстрее. Я лечил несколько человек, которые боялись лифтов, и все выздоровели буквально за несколько минут.

Оба подхода успешно используются при лечении почти всех форм тревожности, поэтому вы можете выбрать тот, который вам больше импонирует.

37. Предотвращение ответа

Предотвращение ответа — важный ключ к лечению всех форм тревоги. Его часто сочетают с раскрытием. Например, вы опустили письмо в почтовый ящик, и теперь вам хочется постоянно его проверять. Используя метод предотвращения ответа, опустите письмо в почтовый ящик и уходите, не проверяя его, если делаете это обычно. Вы почувствуете временное усиление тревоги, и вам очень захочется проверить почтовый ящик. Но если вы не поддадитесь этому порыву, то тревога в конце концов исчезнет.

38. Отвлечение

Если вы чувствуете тревогу, то можете отвлечься от подобных мыслей, заставив себя сосредоточиться на чем-то другом. Для достижения наилучших результатов можно сочетать отвлечение с постепенным раскрытием или затоплением. Например, если вы чувствуете панику во время полета на самолете, то попробуйте разгадать кроссворд или пообщаться с соседом.

Когнитивные техники раскрытия

39. Когнитивное затопление

Когнитивное затопление полезно, если вы не можете подвергнуть себя воздействию того, чего боитесь, в реальности. Например, если у вас есть страх летать, то преодолеть его, попав в реальную авиакатастрофу, вы не сможете! Однако вы можете мысленно побороть этот страх с помощью когнитивного затопления.

Визуализируйте самый сильный страх — например, почувствуйте себя запертым в самолете, который падает на землю, объятый огнем, а все пассажиры кричат от ужаса. Постарайтесь переживать тревогу как можно дольше. Если вас охватит паника, не боритесь с ней! Вместо этого постарайтесь сделать так, чтобы паника стала еще сильнее. В конце концов тревога перегорит сама собой, потому что ваше тело просто не сможет генерировать ее бесконечно.

40. Замена изображения

Замените пугающий образ более позитивным. Например, во время полета вы можете представить, что благополучно приземлились или отдыхаете на пляже, вместо того чтобы представлять, как самолет падает, объятый пламенем.

41. Переписывание памяти

Если вы были жертвой сексуального или физического насилия, то порой можете переживать яркие вспышки воспоминаний о травмирующем случае. Эти мысленные образы можно сравнить с фильмом ужасов, который вы проигрываете снова и снова, причем концовка всегда одинакова. Но в ваших силах изменить страшные сцены в этом фильме и побороть негативные мысли.

Например, если ваш лучший друг погиб от взрыва гранаты, когда вы вместе воевали во Вьетнаме, вас могут преследовать ужасные воспоминания о том, как его тело разлетелось на куски. Попробуйте мысленно вернуть его к жизни и сказать ему все то, что не успели перед смертью. Похороните его достойно и попрощайтесь с ним.

Изменение образов поможет вам преодолеть чувство беспомощности, которое возникло из-за того, что вы были жертвой. Кроме того, при использовании намеренного раскрытия травматические воспоминания потеряют силу и перестанут пугать вас.

Другие когнитивные техники раскрытия

Негативные практики / перерывы на волнение (№ 16), *страшная фантазия* (№ 20) и *парадокс принятия* (№ 21) тоже являются вариантами когнитивного раскрытия.

Техники межличностного раскрытия

42. Практика «Улыбнись и поздоровайся»

Если вы застенчивы, заставьте себя улыбаться и здороваться с десятью или двадцатью незнакомыми людьми каждый день. Используйте специальную карточку, чтобы записывать, сколько людей отвечает положительно, сколько нейтрально и сколько отрицательно. Часто эта практика позволяет обнаружить, что люди гораздо дружелюбнее, чем вы ожидали.

Такой результат поможет вам преодолеть страх получить отказ или выглядеть глупо.

43. Ведущий ток-шоу

Вы можете научиться вести непринужденный разговор с любым человеком, используя *пять секретов эффективного общения* (№ 49), разоружающую технику, выяснения и поглаживания. Этими же навыками пользуются успешные ведущие ток-шоу, например Дэвид Леттерман и Джей Лено. Они выглядят обаятельными, приятными и непринужденными, потому что всегда держат в центре внимания собеседника.

Вместо того чтобы пытаться произвести впечатление, рассказывая о себе, вы можете сосредоточиться на собеседнике. Найдите истину в его словах. Выражайте любопытство и восхищение. Задавайте вопросы и побуждайте раскрыться. Вы увидите, что большинству людей скучно и одиноко и они любят быть в центре внимания.

44. Самораскрытие

Вместо того чтобы стыдливо прятать свою застенчивость или нервозность в обществе, расскажите о них открыто. Этот прием эффективен в том случае, если у вас развитое чувство собственного

достоинства. Умело им пользуясь, вы установите отношения с людьми, не пытаясь разыгрывать спектакль и притворяться тем, кем вы не являетесь. В основе техники лежит не самая очевидная идея о том, что застенчивость без стыда на самом деле является преимуществом, потому что так вы кажетесь более человечным и привлекательным.

45. Тренировка флирта

Учитесь флиртовать — игриво и легкомысленно. Не пытайтесь взаимодействовать с другими людьми формально и неповоротливо. Начав проще относиться к людям, вы обнаружите, что кажетесь им более привлекательным.

46. Практика отвержения

Если вы застенчивы и боитесь, что вас отвергнут, попробуйте накопить как можно больше отказов, а не пытаться найти хоть кого-нибудь, кто вас полюбит.

Конечно, это требует огромного мужества, но зато вы обнаружите, что мир на самом деле не рушится, если вас отвергли. Вас перестают отвергать в тот момент, когда вы прекращаете этого бояться.

Другие техники межличностного раскрытия

Упражнения по борьбе со стыдом (№ 18) основаны на юморе, но при этом затрагивают межличностное воздействие. Попробуйте использовать фантазию об отказе, которая является разновидностью классической *страшной фантазии* (№ 20). Допустим, вы очень застенчивы и боитесь отказа. Представьте, что вы попали в кошмарный мир, где сбываются ваши худшие страхи. Друг или психотерапевт может сыграть роль самого неприятного человека, который будет постоянно вас отвергать. Причем эта личность будет гораздо хуже любой из тех, с кем вы можете столкнуться в реальности. Если вы ответите парадоксом принятия, то обнаружите, что можете легко справиться с враждебным критиком, не выходя из себя. Если почувствуете, что оказались в тупике, поменяйтесь ролями.

Межличностные техники

47. Анализ эффективности затрат в отношениях

Перечислите преимущества и недостатки обвинения другого человека в проблемах, которые есть в ваших отношениях. Вы обнаружите множество преимуществ. Например:

- моральное удовлетворение;
- отсутствие необходимости определения собственной роли в ситуации;
- ощущение, что истина на вашей стороне;
- возможность без чувства вины наброситься на партнера;
- чувство собственной силы;
- возможность сказать друзьям, что ваш партнер тот еще козел, и, скорее всего, услышать в ответ, что они с вами согласны.

Недостатки, конечно, тоже будут. Вы не сможете решить проблему или сблизиться с человеком, на которого злитесь. Конфликт будет продолжаться, и чувство разочарования вместе с гневом поглотит вас. Ваши друзья могут устать от постоянных жалоб. У вас не будет возможностей для личного или духовного роста.

Когда вы перечислите все преимущества и недостатки, оцените их по 100-балльной шкале. Спросите себя, чего больше — плюсов или минусов. Если вы решите и дальше обвинять другого человека, то прогноз для отношений будет крайне неблагоприятным. Ваша готовность перестать обвинять партнера и изучить собственную роль в проблеме и есть ключ к устранению проблем в отношениях.

48. Дневник отношений

Дневник отношений поможет вам улучшить отношения с членами семьи, друзьями и коллегами с помощью этих пяти шагов.

Шаг 1. Запишите то, что сказал вам другой человек.

Шаг 2. Запишите, что именно вы ответили.

Шаг 3. Проанализируйте то, что вы записали на шаге 2. Определите, какое это было общение — хорошее или плохое.

Шаг 4. Подумайте о последствиях того, что вы записали на шаге 2. Что будет думать и чувствовать другой человек? Что скажет дальше? Как ваш ответ повлияет на ситуацию — сделает ее лучше или хуже?

Шаг 5. Придумайте новый, более действенный ответ, используя пять секретов эффективного общения.

49. Пять секретов эффективного общения

Пять секретов эффективного общения помогут вам быстро решить практически любую проблему в отношениях. Эти техники требуют практики и искренности, иначе результат может быть не таким, как вы ожидаете.

1. Разоружающая техника. *Найдите правду в том, что партнер говорит вам, даже если это кажется нечестным или нерациональным.*

2. Эмпатия. *Поставьте себя на место другого человека и попытайтесь посмотреть на мир его глазами. Перефразируйте его слова (эмпатия мыслей) и признайте возможные чувства партнера, о которых вы можете догадаться по его словам (эмпатия чувств).*

3. Выяснение. *Задавайте вопросы, которые позволят узнать больше о мыслях и чувствах партнера, спокойно.*

4. Утверждения «я чувствую». *Выразите ваши идеи и чувства в прямой, но тактичной манере. Используйте утверждения «я чувствую» (например, «я чувствую себя расстроенным»), а не, например, «ты ошибаешься» или «ты меня бесишь».*

5. Поглаживание. *Выражайте уважение, даже если чувствуете разочарование или злость на другого человека. Найдите нечто действительно позитивное, что можно сказать партнеру даже в пылу ссоры.*

50. Минутная тренировка

Вы и ваш партнер по очереди играете роли говорящего и слушающего. Говорящий тратит 30 секунд на то, чтобы выразить свои чувства по поводу проблемы в отношениях. Слушающий пересказывает сказанное собеседником как можно точнее. Говорящий

оценивает точность от 0 до 100. Как только слушающий получает оценку 95 или выше, вы можете поменяться ролями.

Эта техника обеспечивает почти идеальное общение. Она быстро разрушает шаблоны обвинения, самозащиты и враждебности и переводит диалог на уровень большой близости и доверия.

Другие межличностные техники

Межличностное принятие решений. Если вы с кем-то не ладите, у вас есть три варианта действий: установить статус-кво, попытаться улучшить отношения или прекратить отношения. Почти всегда люди знают, чего хотят, но иногда не могут этого понять. Спросите себя: «Стоит ли мне бороться за эти отношения или лучше разорвать их и найти кого-нибудь другого?» или «Мне стоит развестись или попытаться спасти брак?»

Инструмент для принятия решений (№ 32) поможет вам рассмотреть все возможные варианты, когда самостоятельно принять решение не удастся. Вы увидите закономерности, на основании которых сможете определиться с выбором.

Негативные и позитивные когнитивные искажения

В этом списке вы найдете определения десяти главных когнитивных искажений. Позитивные искажения являются зеркальным отображением негативных, которые вызывают тревогу и отчаяние. В свою очередь, позитивные искажения вызывают манию, зависимости, нарциссизм, конфликты в отношениях и насилие.

Позитивные искажения побороть значительно сложнее, поскольку они заставляют вас чувствовать себя лучше. Негативные искажения, наоборот, доводят вас до ужасного самочувствия, поэтому обычно мотивация сокрушить их сильнее.

Искажение	Негативный пример	Позитивный пример
1. Все или ничего. Вы смотрите на вещи категорично, делите все на черное и белое, как будто полутонов вообще не существует	Потерпев неудачу, вы говорите себе, что вы абсолютно никчемны	Испытав успех, вы говорите себе, что являетесь победителем по жизни

Продолжение таблицы «Негативные и позитивные когнитивные искажения»

Искажение	Негативный пример	Позитивный пример
2. Обобщение. Вы воспринимаете негативное событие как часть бесконечной череды поражений, а позитивное — как часть бесконечной череды успешных событий	Когда вас отвергает важный для вас человек, вы говорите себе, что никто и никогда вас не полюбит и вы <i>навечно</i> останетесь в одиночестве	Исцелившись от депрессии, вы чувствуете себя потрясающе и говорите себе, что все ваши проблемы решены и теперь вы будете вечно счастливы. Такой настрой может привести к огромным проблемам
3. Мысленная фильтрация. Вы отфильтровываете позитивные мысли и сосредотачиваетесь на негативных — или наоборот	Вы буквально одержимы каким-то своим недостатком и игнорируете хорошие качества. Так капля черной краски делает всю воду мутной	Вы одержимы своим успехом и не замечаете проблем и недостатков, что ведет к излишне позитивному взгляду на жизнь
4. Игнорирование позитивного или негативного. Вы говорите себе, что конкретные позитивные или негативные факты не имеют значения, чтобы поддерживать негативный или позитивный взгляд на себя или ситуацию	Когда кто-то делает вам комплимент, вы говорите себе, что это просто вежливость (<i>игнорирование позитивного</i>)	Когда вы испытываете искушение съесть что-нибудь вкусное, то говорите себе, что попробуете один кусочек (<i>игнорирование негативного</i>). Как часто вы повторяете себе эти слова? Сколько раз это оказывалось правдой? Другое название этого искажения — отрицание

Искажение	Негативный пример	Позитивный пример
5. Поспешные выводы. Вы делаете выводы, не опираясь на факты. • Предсказания. Предсказываете, что все закончится плохо. Или хорошо • Телепатия. Предполагаете, что думают и чувствуют другие люди	Если вы застенчивы, то говорите себе, что люди осудят вас за неуверенность (<i>телепатия</i>). Если у вас депрессия, вы говорите себе, что ваши проблемы неразрешимы, и вам всегда будет плохо (<i>предсказания</i>)	Вы говорите себе, что у вас прекрасные отношения, хотя на самом деле вы бесите партнера (<i>телепатия</i>). Или убеждаете себя, что выпьете всего один бокал, хотя на самом деле вы практически никогда не останавливаетесь после этого (<i>предсказания</i>)
6. Преувеличение и преуменьшение. Вы преувеличиваете минусы ситуации и преуменьшаете плюсы. Я называю это искажение «трюком с биноклем»: преувеличение — как бинокль, который все увеличивает, а преуменьшение — как перевернутый бинокль, который все уменьшает	Прокрастинируя, вы думаете <i>обо всем</i>, что откладываете, и говорите себе, как <i>тяжело</i> вам будет это делать (<i>преувеличение</i>). Кроме того, вы, возможно, считаете, что ваши усилия — это лишь капля в море (<i>преуменьшение</i>)	Когда вы испытываете искушение, вы говорите себе, что мороженое будет невероятно вкусным (<i>преувеличение</i>). А потом подчеркиваете, что один кусочек вам не навредит (<i>преуменьшение</i>). Но как часто вы останавливаетесь после одного кусочка?
7. Эмоциональная рационализация. Вы рационализировать свои чувства. Но это ошибочный подход — ваши чувства полностью зависят от ваших мыслей, а не от окружающей реальности	Вы <i>чувствуете</i> себя глупо и решаете, что вы, и <i>правда</i>, глупый. Или <i>чувствуете</i> себя безнадежно и решаете, что вы и правда <i>безнадежны</i>	Вы говорите себе, что <i>чувствуете</i> себя вежливым и точно <i>знаете</i>, что выиграете. Поэтому покупаете еще один лотерейный билет или снова играете в рулетку

Окончание таблицы «Негативные и позитивные когнитивные искажения»

Искажение	Негативный пример	Позитивный пример
8. Утверждения «должен — не должен». Вы расстраиваете себя всеми этими формулировками: <i>должен, обязан</i> и другими. Утверждения, направленные на себя, вызывают чувство вины, стыда, подавленности и никчемности. Направленные на других — провоцируют чувство гнева и разочарования. Направленные на мир — заставляют вас чувствовать злость и недовольство	Вы говорите себе, что <i>не должны</i> были облажаться и совершать такую глупую ошибку (<i>направлено на себя</i>). Или что «какой-то придурок» <i>не должен</i> был подрезать вас в пробке (<i>направлено на других</i>). Или что транспорт <i>не должен</i> был опаздывать, ведь вы так торопитесь (<i>направлено на мир</i>)	Вы говорите себе, что у вас был тяжелый день и вы <i>заслужили</i> выпивку (<i>направлено на себя</i>). Или вы говорите себе, что другие <i>должны</i> относиться к вам так, как вы того хотите (<i>направлено на других</i>). Или что вы <i>хороший</i> человек, который много работает, поэтому с вами <i>обязательно</i> должно случиться что-то хорошее (<i>направлено на мир</i>)
9. Ярлыки. Вы навешиваете ярлыки на себя или других таким образом, как будто вы или другие люди являются абсолютно идеальными или, наоборот, просто ужасными	Вы называете себя или того, с кем не ладите, «неудачником» или «самовлюбленным козлом»	Вы считаете себя «победителем по жизни», потому что у вас что-то получилось
10. Обвинение. Всю энергию вы тратите на то, чтобы найти изъян в себе (<i>обвинение себя</i>) или в других (<i>обвинение других</i>)	Вы безжалостно критикуете себя за малейшую ошибку вместо того, чтобы направить энергию на поиск творческих решений сложившихся проблем (<i>обвинение себя</i>)	Вы говорите себе, что проблемы в отношениях — это вина вашего партнера, чтобы чувствовать себя невинной жертвой и игнорировать собственную роль в ситуации (<i>обвинение других</i>)

Ролевые игры

Техника	Имя пациента	Имя терапевта	Смена ролей
Техника двойных стандартов	Реальное имя	Имя выдуманного близкого друга того же пола, что и пациент, но не его реального знакомого	Да
Экстернализация голосов	Реальное имя	То же имя, что и у пациента	Да
Страшная фантазия	Реальное имя	Имя некоей осуждающей личности, которую пациент боится	Да
Адвокат дьявола	Реальное имя	Соблазнительный дьявол, который искушает пациента поддаться привычке или зависимости	Нет
Принудительное сочувствие	Имя человека, с которым пациент не ладит	Близкий друг человека, с которым пациент не ладит	Нет

Стратегии сокрушения дисфункциональных мыслей

Стратегия	Метод исцеления	Негативная мысль	Пример сокрушения негативной мысли
Парадигма самозащиты	Победа. Вы побеждаете или сокрушаете негативную мысль, споря с ней и настаивая на том, что это неправда	Пациент, у которого через несколько недель после выздоровления внезапно случился рецидив, думает: «Терапия не помогла, я действительно безнадёжен»	«Это просто смешно. Вчера вечером я поссорился с супругой, поэтому неудивительно, что я чувствую себя расстроенным. Терапия была очень эффективной, и сейчас самое время вспомнить техники, которыми я научился, и поработать над собой»
Парадокс принятия	Капитуляция. Вы побеждаете негативную мысль, веря в нее и настаивая на том, что она верна, но делаете это с чувством юмора или внутреннего спокойствия	В момент неуверенности в себе терапевт может подумать: «Я не так хорош, как должен быть»	«На самом деле у меня масса недостатков и мне еще многому предстоит научиться. Даже когда мне будет 85 лет, у меня все еще будет масса возможностей для обучения и совершенствования. Это круто!»
Будьте конкретными	Реальность. Вы побеждаете обобщение или навешивание ярлыков, концентрируясь на конкретных недостатках, вместо того чтобы считать всего себя ущербным	Вы думаете, что вы неудачник или плохой родитель	Спросите себя: «Что именно мне не удавалось? Какие ошибки я совершал?» или «Что как родитель я делаю не очень хорошо?»

Позитивный рефрейминг	Растворение сопротивления. Вы находите преимущества своих негативных мыслей и чувств, а также то позитивное, что они показывают в вас	Вы считаете себя неудачником или ущербным	Эта мысль показывает, что вы: • требовательны; • реалистично относитесь к себе, ведь у вас и правда есть минусы; • берете на себя ответственность и не обвиняете других в своих проблемах; • скромны. А еще повышенные требования могут мотивировать вас трудиться дальше
Метод экспериментов	Истина. Вы проводите эксперимент, чтобы проверить обоснованность негативной мысли	Застенчивый пациент может думать: «Я <i>единственный</i> , кто так себя чувствует. Должно быть, со мной что-то не так!»	Пациент может спросить нескольких друзей, испытывали ли они когда-нибудь застенчивость, тревогу или дискомфорт в обществе
Техника двойных стандартов	Сострадание. Вы относитесь к себе по-доброму и разговариваете с собой в сострадательной и реалистичной манере — так же, как с близким другом или членом семьи, которого любите	Женщина, у которой диагностировали рак в последней стадии, говорит себе: «Я подвожу свою семью»	Терапевт спросил, сказала бы пациентка то же самое близкой подруге с подобной проблемой. Если нет, то что бы она сказала? И могла бы она поговорить с самой собой в той же манере, с таким же состраданием?

Четыре «Великие смерти» эго терапевта в ТЕАМ-КПТ

Этап ТЕАМ	Какая личность погибнет	Объяснение
T = Проверка	Уверенная и эффек- тивная лич- ность	Если пациент прошел опросы до и после сессии, вы можете обнаружить, что: • состояние пациента не улучшилось; • ваше вмешательство не помогло; • вы получили неудовлетворительную оценку по шкалам сочувствия и полезности; • оценки пациента по шкалам достоверны; • ваши представления о том, что чувствовал пациент и что думал о вас, были неверными. Значит, вы не слишком хорошо считываете чувства других людей. Подобные тревожные провалы полезны и даже желательны, поскольку могут привести к радикальным изменениям в вашей работе.
E = Сочув- ствие	Состра- дательная и понима- ющая лич- ность	Когда вы посмотрите на свои оценки по шкале сочувствия, то, вероятно, увидите, что получили неудовлетворительную оценку. Такое часто бывает, если вы проводите опрос впервые. Это может стать ударом по вашему самолюбию, особенно если вы (ошибочно) считали, что обладаете хорошей эмпатией. Попробуйте использовать пять секретов эффективного общения (особенно технику разоружения), чтобы признать болезненную правду в критике пациента. Это резкий отход от традиционной терапии, где критика пациента рассматривается как выражение его патологии (например, «перенос»). Например, если пациент настаивает на том, что вы некомпетентны и вам все равно, что он чувствует, — пациент говорит вам правду. Это не просто искаженное восприятие терапевтических отношений. Это то, что происходит на самом деле.

Этап TEAM	Какая личность погибнет	Объяснение
		Когда вы осознаете правду, которая содержится в обвинении, ваше эго умрет. Но вы внезапно почувствуете себя намного ближе к пациенту, и это может привести к терапевтическому прорыву. Чтобы понять это, нужно испытать подобное переживание самостоятельно. Злые и сложные пациенты в некотором смысле пытаются убить вас. Вопрос в другом: готовы ли вы умереть ради своих пациентов?
А = Оценка сопротивления	Помогающая, спасающая личность	Вы отказываетесь от попыток помочь пациенту измениться. Вместо этого вы становитесь голосом сопротивления пациента и отстаиваете его статус-кво. Возможно, вам придется выдвинуть небольшой ультиматум в том случае, если пациент откажется делать то, что необходимо для изменений, например выполнять домашние задания по психотерапии или использовать раскрытие для лечения тревоги. Однако многие терапевты не хотят этого делать, потому что не хотят мириться с гибелью своей личности-спасателя. Они могут верить в то, что знают лучше и что помощь и «доброта» победят! Нарциссизм и созависимость терапевта порой так мешают лечению.
М = Методы	Опытная и сильная личность	Когда вы помещаете негативную мысль в центр круга исцеления, вашей целью является не успех, а скорее неудача, причем желательно быстрая. Чем быстрее вы потерпите неудачу, тем быстрее доберетесь до техники, которая изменит жизнь вашего пациента. Но это означает смерть вашей личности, которая «знает» лучший способ помочь пациенту с определенной проблемой или диагнозом.

Четыре «Великие смерти» эго пациента в ТЕАМ-КПТ

Проблема	Какая личность погибнет	Объяснение
Депрессия	Особенная личность	Выздоровление требует смерти вашей «особенной личности» или ваших усилий стать особенным или достойным. Вы принимаете тот факт, что на самом деле вы не являетесь особенным, удивительным или превосходным. Вы осознаете, что на самом деле довольно несовершенны, неполноценны и, по большей части, «посредственные». Кроме того, вам придется принять и осознать, что вы чувствуете себя невероятно счастливым и полноценным без якобы необходимых вам составляющих: любви, одобрения и успеха. Если вам очень повезет, то вы даже обнаружите, что вам в принципе не нужна никакая «самооценка» и «личность».
Тревожность	Испуганная личность	Избавление от любой формы тревоги требует от вас столкновения с тем чудовищем, которого вы боитесь больше всего. Вам нужно будет сдать ему. Это может быть страх публичных выступлений, высоты, микробов или сумасшествия — чего угодно. Если вы пытаетесь избежать этого столкновения или контролировать свою тревогу, как мы чаще всего и делаем, вам становится еще хуже. Это вполне понятно: никто не хочет умереть или быть съеденным заживо! Но если вы встретитесь лицом к лицу со своим страхом и поддадитесь сильной тревоге, то обнаружите, что у чудовища нет зубов и ваши страхи были необоснованны. В этот момент вы почувствуете просветление. Вы испытаете нирвану, когда ваша испуганная личность «умрет».

Проблема	Какая личность погибнет	Объяснение
Проблемы в отношениях	Злая обвиняющая личность	Вы обнаружите, что на самом деле именно вы являетесь причиной проблем в отношениях — тех проблем, на которые вы жаловались годами или даже десятилетиями. Для меня это самая мучительная смерть. Эта «Великая смерть» может сильно шокировать, унижить и опозорить. Однако в тот момент, когда умрет ваше эго, вы и человек, с которым вы враждовали, обретете гораздо более доверительные и значимые отношения. Кроме того, вы поймете, что вы и тот «другой» человек — «единое целое». Именно вы создаете свою собственную межличностную реальность, причем ежеминутно и ежедневно. Это может придать сил — если вы смогли создать проблемы, значит, способны и на то, чтобы их решить и выстроить доверительные отношения.
Привычки и зависимости	Личность в поисках удовольствий	Выздоровление требует смерти вашего ищущего удовольствий эго. Это похоже на потерю основного или единственного источника счастья, радости и удовлетворения в жизни, например еды, выпивки, употребления различных веществ, прокрастинации и т. д. Конечно, некоторые люди зависимы от любви, одобрения или успеха. Есть много якобы «необходимых» нам для счастья явлений, которые способны стать источником огромного количества страданий. После этой великой смерти вы обнаружите, что на самом деле у вас никогда не было этих якобы столь важных «потребностей»

ОБ АВТОРЕ



Дэвид Бернс, доктор медицины — известный психиатр, отмеченный наградами исследователь и автор феноменально успешной книги «Терапия настроения», которая была продана тиражом пять миллионов экземпляров по всему миру. Более 50 000 американских и канадских специалистов в области психического здоровья прошли обучение по его популярным учебным программам, а его еженедельный подкаст *Feeling Good* превысил два миллиона скачиваний.

Доктор Бернс с отличием окончил Амхерстский колледж, получил степень доктора медицины в Стэнфордском университете и прошел ординатуру по психиатрии в медицинской школе Пенсильванского университета. Он исполнял обязанности заведующего отделением психиатрии в Пресвитерианском медицинском центре Пенсильванского университета (1988) и был приглашенным преподавателем в Гарвардской медицинской школе (1998). Доктор Бернс прошел сертификацию Национального совета по психиатрии и неврологии США.

В настоящее время доктор Бернс является почетным профессором психиатрии и поведенческих наук в Медицинской школе Стэнфордского университета, где он занимается исследованиями и преподаванием. Он получил множество наград, включая премию А. Е. Беннетта за исследования в области химии мозга, премию за выдающийся вклад в популяризацию психологии через СМИ и премию за выдающийся вклад Национальной ассоциации когнитивно-бихевиоральных терапевтов. Он трижды был назван лучшим преподавателем года среди выпускников-ординаторов Медицинской школы Стэнфордского университета и особенно гордится признанием среди студентов.

Помимо научных исследований, доктор Бернс написал ряд популярных книг о настроении и проблемах взаимоотношений. Статьи

о докторе Бернсе были опубликованы в более чем ста популярных журналах, включая *The New York Times* и *Reader's Digest*. Он дал более тысячи интервью на радио и телевидении.

В 1995 году доктор Бернс со своей семьей вернулся в Калифорнию из Филадельфии. Если он не занят подсчетом статистики для исследований, доктора Бернса можно найти на знаменитых вечерних занятиях, которые он проводит по вторникам для студентов Стэнфорда и специалистов по психическому здоровью, или на семинарах в США и Канаде, где он обучает коллег.



Серия «Звезда соцсети. Подарочное издание»

*Издание для досуга
Демалысқа арналған баспа*

Дэвид Бернс

**НОВАЯ ТЕРАПИЯ ТРЕВОГИ, ДЕПРЕССИИ И НАСТРОЕНИЯ.
Без таблеток. Революционный метод**

Подписано в печать 14.04.2023. Формат 60×90/16.
Гарнитура Minion. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 37,00. Тираж экз. Заказ

Общероссийский классификатор продукции
ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

ООО «Издательство АСТ»
129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1,
комн. 705, пом. I, 7 этаж

Наш сайт: **www.ast.ru** Е-mail: **ask@ast.ru**
Интернет-магазин: **www.book24.ru**

Оригинал-макет подготовлен редакцией «Прайм»
Произведено в Российской Федерации.
Изготовлено в 2023 г.

«АСТ баспасы» ЖШҚ
129085, Мәскеу қ., Звёздный бульвары, 21-үй,
1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.
Біздің электрондық мекенжайымыз: **www.ast.ru**
Е-mail: **ask@ast.ru**

Интернет-магазин: **www.book24.kz**
Интернет-дукен: **www.book24.kz**

Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий
в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.

Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан
Республикасында

наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл — «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», Б литері офис 1.
Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91, факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;

Е-mail: **RDC-Almaty@eksmo.kz**, **www.book24.kz**

Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2023

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген

Өндірген мемлекет: Ресей



Робин ШАРМА

КЛУБ «5 ЧАСОВ УТРА». Секрет личной эффективности от монаха, который продал свой «феррари».

Формат 84×108/32,
Твердый переплет
480 стр.

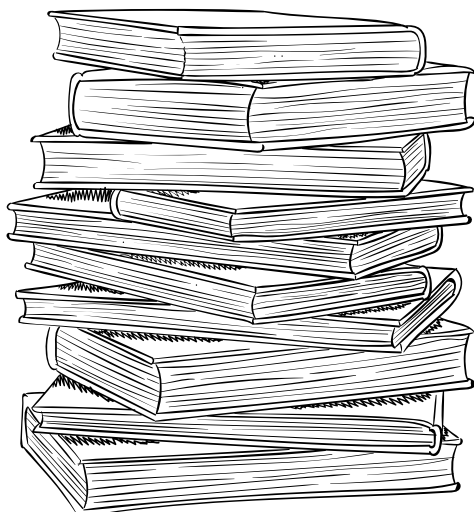
Пять часов утра — уникальное время, период наибольшей концентрации внимания, воли и энергии. Это час победы! У многих есть мечта: выучить язык, заняться йогой, саморазвитием, начать планировать жизнь. В повседневной рутине на это нет не только времени, но даже желания. Мечта может исполниться, если вы вступите в клуб «5 часов утра».

Членами эксклюзивного клуба «5 часов утра» уже стали самые эффективные и успешные люди планеты: лидеры промышленности, богатейшие финансисты, создатели мировых брендов, олимпийские чемпионы, виртуозные музыканты и члены королевских семей. Эта книга — ваш пропуск в элитный клуб «5 часов утра».



Издательство АСТ, редакция «ПРАЙМ»

- ПСИХОЛОГИЯ ■
- САМОРАЗВИТИЕ ■
- БИЗНЕС ■
- ОЗДОРОВЛЕНИЕ ■
- ЭЗОТЕРИКА ■
- ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ■



• ПРАЙМ •

ast.ru/redactions/praym